«Утверждаю»

И.о. заведующего МБДОУ Д/с

общеразвивающего вида

№77 «Сказка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Веселова

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

Принято на педагогическом совете

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г., протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_

**Программа оздоровления**

**детей дошкольного возраста**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад

общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №77 «Сказка»

городского округа «город Якутск»

на 2019-2022 уч.г.

Якутск 2019 г.

**Содержание программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | стр |
| **1.** **Целевой раздел программы** | | |
| 1.1 | Пояснительная записка (цель, задачи) | 3 |
| 1.2 | Основные принципы, направления программы | 4 |
| 1.3. | Прогнозируемые результаты освоения Программы | 4 |
| **2. Содержательный раздел** | | |
| 2.1 | Формы и методы оздоровления | 6 |
| 2.2. | Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ | 8 |
| 2.3. | Способы систематической фиксации динамики физического развития | 12 |
| 2.4. | Сотрудничество детского сада и семьи | 14 |
| **3.** **Организационный раздел** | | |
| 3.1 | Организация двигательного режима | 15 |
| 3.2 | План-график лечебно-оздоровительных мероприятий | 16 |
| 3.3 | Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы | 18 |
| 3.4. | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды ДОУ | 18 |
| 3.4. | Программно-методическое обеспечение | 22 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЕ | 23 |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
   1. **Пояснительная записка**

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физического дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться:

- во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания;

- во-вторых, ДОУ , где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использования особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

**Цель программы:**

Создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия МБДОУ и семьи. Учитывать индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Данная программа направлена на обеспечение укрепления здоровья, формирование у детей и родителей ответственности в деле укрепления собственного здоровья.

**Задачи программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;

- формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки;

- воспитание у детей личной физической культуры, формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

**1.2. Основные принципы программы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками.
2. Принципы активности и осознанности – участии всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Принцип результативности гарантированности –реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Основные направления программы**

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований по скрининг-программе и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методы оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

**1.3.Прогнозируемый результат:**

- Снижение уровня заболеваемости;

- Повышение уровня физической готовности;

- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;

- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребенка;

- Формирование совместных традиций семьи по физическому воспитанию ребенка.

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Система**

**Физкультурно-оздоровительных мероприятий**

Создание условий

Для двигательной деятельности детей

Мониторинг

Организация

рационального питания

Система двигательнойактивности

Система закаливания

**Модель организации здоровьесберегающего процесса**

Оценкасостоянияздоровья детей

Взаимодействие с родителями

Организация

Деятельности детей

Формирование основ ЗОЖ

Оздоровление детей

Работа с персоналом

**Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ**

Санитарно-гигиенические требования

Соблюдение температурного режима

Проведение закаливающих мероприятий

Учёт индивидуальных особенностей детей

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Проведение физкультурных занятий

Утренняя гимнастика,

гимнастика после сна,

дыхательная гимнастика

Прогулки,

подвижные, спортивные игры на воздухе

Индивидуальные и подгрупповые

коррегирующие

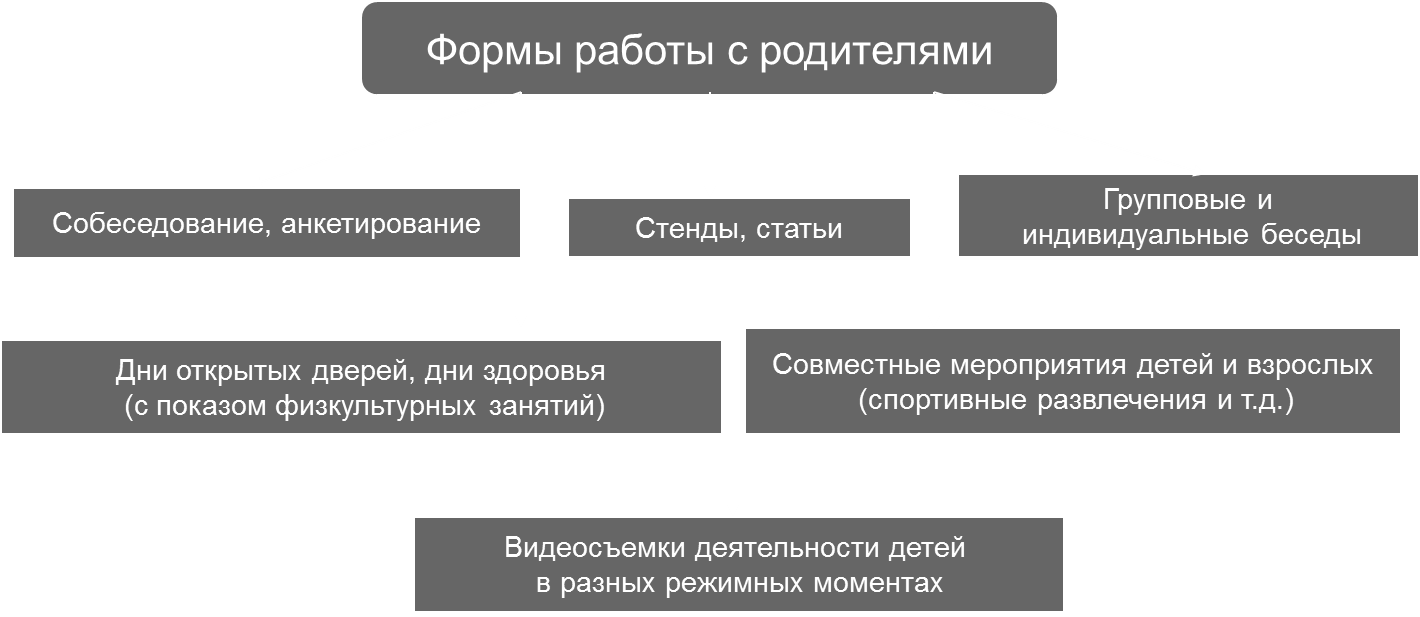
занятия

Проведение дней здоровья,

праздники,

досуги.

экскурсии



**2.1. Формы и методы оздоровления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период)  - организация микроклимата и стиля группы | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;  - физкультурно-оздоровительные мероприятия;  - подвижные и динамические игры;  - профилактическая гимнастика (улучшения осанки, плоскостопие, зрения, гимнастика пробуждения);  - спортивные игры;  - занятия ритмикой;  - игровой массаж по А. Уманской и К. Динейки;  - ходьба с использованием нестандартного физ.оборудования | Все группы  Все группы  Все группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | - умывание;  - мытьё рук;  - игры с водой;  - обеспечение чистоты среды | Все группы  Все группы  Все группы  Все группы |
| 4 | Свето-воздушные ванны | - проветривание помещений (в том числе сквозное);  - сон при открытых фрамугах;  - прогулки на свежем воздухе;  - обеспечение температурного режима чистоты и воздуха | Все группы  Все группы  Все группы  Все группы |
| 5 | Активный воздух | - развлечения, праздники;  - игры-забавы;  - дни, недели, часы здоровья;  - каникулы | Все группы |
| 6 | Арома и фитотерапия | - фитотерапия (чай, отвары);  - аромамедальоны | Все группы |
| 7 | Свето-цветотерапия | - обеспечение светового режима;  - цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса |  |
| 8 | Музотерапия | - музыкальное сопровождение режимных моментов;  - музыкальное оформление фона занятий; | Все группы |
| 9 | Аутотренинг и психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  - игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;  - коррекция поведения;  - учебная гимнастика | Все группы |
| 10 | Закаливание | - босохождение;  - игровой массаж;  - обширное умывание;  - дыхательная гимнастика | Все группы  Все группы |
| 11 | Пропаганда ЗОЖ | - эколого-валеологические занятия;  - курс лекций и бесед;  - спецзанятия (ОБЖ) | Все группы  Старшие и подготовительные группы |

**2.2.Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Группа*** | | ***Периодичность*** | | ***Ответственные*** | | ***Время*** | | |
| ***Оптимизация режима*** | | | | | | | | | |
| Организация жизни детей в адаптационные период, создание комфортного режима. | | Все группы | | Ежедневно | | Воспитатели  Педагог - психолог Медсестра | | | В течение года |
| Определенное оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | |  | |  | | Педагог – психолог  Медсестра | | | В течение года |
| ***Организация двигательного режима*** | | | | | | | | | |
| Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей | | Все группы | | 3 раза в неделю | | Инструктор по ФИЗО | | | В течение года |
| Гимнастика после дневного сна | |  | | Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин. | | Воспитатели | | | В течение года |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | |  | | Ежедневно, не менее 2 раз в день | | Воспитатели | | | В течение года |
| Музыкальные непосредственно образовательные деятельности | |  | | 2 раза в неделю | | Муз.руководитель Воспитатели | | | В течение года |
| Спортивный досуг | |  | | По плану | | Инструктор по ФИЗО  Воспитатели | | | В течение года |
| Пальчиковая гимнастика | |  | | Ежедневно 5-10 мин. | | Воспитатели  Учитель – логопед  Педагог-психолог | | | В течение года |
| Утренняя гимнастика | |  | | Ежедневно | | Воспитатели | | | В теплый период на участке детского сада |
| Целевые прогулки, походы | |  | | 1 раз в месяц, 60-120 минут | | Воспитатели  Специалисты | | | В течение года |
| Индивидуальная работа | |  | | 10-15 мин. | | По плану инструктора по ФИЗО | | | В течение года |
| Физкультминутки | |  | | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2-5 мин. | | Воспитатели | | | В течение года |
| ***Охрана психического здоровья*** | | | | | | | | | |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы |  | | Ежедневно | | Воспитатели  Специалисты | | | В течение года | |
| ***Профилактика заболеваемости*** | | | | | | | | | |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме |  | | 3 раза в день, во время утренней зарядки. На прогулке, после сна | | Воспитатели  Мед.сестра | | | В течение года | |
| Сквозное проветривание помещения |  | | 2 раза в день, в течение 10 -15 минут, t до 14-16 С | | Воспитатели  Пом.воспитателя | | | В течение года | |
| Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна |  | | Ежедневно | | Воспитатели  Мед.сестра | | | В течение года | |
| Одежда детей в группе |  | | Облегченная | | Воспитатели | | | В течение года | |
| ***Закаливание, с учетом состояния здоровья детей*** | | | | | | | | | |
| Воздушно-температурный  - режим  - в группе  - в спальне |  | | Ежедневно  t 18-20 С  t 16-18 С | | Воспитатели  Пом.воспитателя | | | В течение года | |
| Прогулка на воздухе |  | | Ежедневно | | Воспитатели | | | В течение года | |
| Закаливания |  | | Ежедневно, после сна | | Воспитатели  Медсестра  Пом.воспитателя | | | В течение года | |
| Игры с водой |  | | Во время прогулки, занятий | | Воспитатель | | | Июнь-август | |
| ***Лечебно-оздоровительная работа*** | | | | | | | | | |
| Лечебное полоскание горла | | | | | | | | | |
| Противовоспалительными  травмами ( шалфей, эвкалипт, ромашка) |  | | После сна | | Мед.сестра  Помощник воспитателя | | | Октябрь-апрель | |
| Витаминотерапия | | | | | | | | | |
| «Ревит», аскорбиновая кислота |  | | 1 раз в течении 10 дней | | Мед.сестра | | | В течение года | |
| Настойка шиповника |  | | Ежедневно | | Мед.сестра  Воспитатели | | | В течение года | |
| Ионизация воздуха |  | | Ежедневно | | Мед.сестра  Воспитатели | | | В течение года | |

Успешное решение поставленных задач и выполнение ФГОС ДО возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитания здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы и лечебно - профилактических мероприятий.

Оздоровительная система строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей;

2. Организация двигательного режима;

3. Охрана психического здоровья;

4. Лечебно-профилактическая работа;

5. Оздоровительная работа.

***1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей.***

***Задачи:***

1. Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.

2. Организация жизни детей в адаптационный период.

3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:

создание здоровьесберегающей среды, таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность детей во время занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомление; изучение новейшей литературы по использованию оздоравливающей технологии.

4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:

осмотр детей специалистами детской поликлиники;

регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.

5. Диагностирование общего уровня физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

***2.Организация двигательного режима.***

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно 6-12 мин.):

- традиционная форма (комплекс ОРУ);

- обыгрывание сюжета;

- подвижные игры с разным уровнем подвижности;

- с элементами ритмики;

- оздоровительный бег (на воздухе).

2. Физкультурные занятия:

- тематические;

- комплексные;

- сюжетные;

- игровые;

- на свежем воздухе;

- контрольно-учетные.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. В каждой возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);

- в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3. Подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке 3-4 раза в неделю (20-30 м.)

4. Корригирующая гимнастика после дневного сна (ежедневно 3-5 мин.)

5. Физкультминутки.

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.).

***3. Охрана психического здоровья***

***Задачи:***

1. создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт;

2. обеспечение психологического комфорта и легкой, безболезненной адаптации детей к дошкольному учреждению.

3. диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.

***4. Лечебно-профилактическая работа***

***Задачи:***

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.

2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Лечебно-профилактическая работа в детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

*Профилактическая работа:*

1. Контроль за состоянием здоровья детей.

2. Контроль за состоянием осанки и свода стопы.

3. Контроль за правильным дыханием на занятиях физкультуры, утренней гимнастики.

4. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

5. Витаминотерапия.

6. Кварцевание.

7. Сбалансированное питание.

8. Чесночно-луковые закуски.

9. Употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.

10. Ароматизация помещений (чесночные букетики).

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики.

Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

***5. Оздоровительная работа***

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

Система закаливания ежегодно корректируется медицинским работником детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

Эффективные закаливающие процедуры:

1. Утренняя гимнастика в облегченной форме + босохождение + воздушные ванны.

2. Обширное умывание прохладной водой.

3. Полоскание рта и горла прохладной водой.

4. Босохождение по профилактическим дорожкам.

5. Физическое занятие на воздухе.

6. Воздушные ванны (ультрафиолетовые лучи, лето

7. Ежедневные оздоровительные прогулки.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия.

Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий - с наблюдения, спокойных игр и т.д.

**2.3.Способы систематической фиксации динамики физического развития**

Правильная организация системы работы по диагностике физического развития и подготовленности предусматривает систематический медико-педагогический контроль, включающий следующие этапы.

* мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей старшей медсестрой ДОУ и специалистами (не реже 2-х раз в год, в начале и в конце года).
* наблюдение и оценка содержания и организации двигательного режима

Медицинскими работниками заполняется медицинская карта ребенка. Это обязательный документ для ДОУ, утвержденный Минздравсоцразвития России; учетная форма №026\*у-2000. В карту записывают общие и анамнестические сведения, сведения о диспансерном наблюдении, обязательные лечебно-профилактические и иммунопрофилактические мероприятия, данные плановых профилактических медицинских осмотров и текущего медицинского наблюдения. Данные медико-педагогического обследования заносятся в индивидуальную карту здоровья и физического развития, паспорт здоровья. Показатели сверяются с нормативами, определяется уровень физического развития и группа здоровья.

**Медико-педагогические наблюдения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид контроля | | | | | |
| Контроль за организацией двигательного режима | Методика проведения различных форм занятий (насыщенность физическими упражнениями) | | Воздействие на организм ребенка | | Контроль за системой закаливания |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 |
| Время двигательной деятельности | Утренняя гимнастика | | Мониторинг (наблюдение, оценка, прогноз) | | Воспитатели, старший воспитатель, старшая медсестра |
| Объем двигательной деятельности /активности | Активный отдых | | Динамика состояний здоровья (медсестра), определение группы здоровья (I-III) | Диагностика физической подготовленности (уровень высокий, средний, низкий) | Инструктор по физкультуре |
| Интенсивность двигательной активности | Упражнения и игры на прогулке | | Медицинские назначения | Педагогические рекомендации | Инструктор по физкультуре, старший воспитатель |
| Физкультурные занятия | | Индивидуальный подход | | Инструктор по физкультуре, старшая медсестра |
| общая  плотность  общая | моторная  плотность | Дифференцированный  подход | |
| протокол | |

**План медико-педагогического контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Срок по плану | Ответственные | | |
| Заведующая | Старшая медсестра | Старший воспитатель |
| Организация медицинского обеспечения  Анализ состояния здоровья детей. Организация профилактических осмотров. Организация работы по гигиеническому воспитанию детей и родителей. Организация и проведение летней оздоровительной работы | Постоянно | Постоянно | 1 раз в квартал |  |
| Первичная профилактика  Контроль за санитарно-гигиеническими условиями. Контроль и оказание медицинской помощи в организации учебно-воспитательного процесса:  - составление сетки;  - режима дня | 2 раза в неделю | -//- | Постоянно | В течение года |
| Питание  Контроль за состоянием питания  Санитарно-гигиеническое состояние пищеблока. Составление меню. Бракераж готовой продукции. Контроль за выполнением норм. | Постоянно | В течение года | В течение года | -//- |
| Физическое воспитание Контроль за организацией физического воспитания, закаливающих процедур.  Анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовки детей | 2 раза в год  Постоянно | -//- | 2 раза в год  В течение года | -//- |
| Диспансеризация  Проведение профилактических осмотров.  Проведение оздоровительных мероприятий, контроль за их выполнением | 1 раз в неделю | -//- | В течение года | \_ |

В условиях ДОУ два раза в год (сентябрь, май) проводится диагностика физического развития и подготовленности. Для наблюдения за динамикой результатов, показанных на контрольных и зачетных занятиях, заполняются соответствующие таблицы.

**2.4. Сотрудничество детского сада и семьи**

**в деле формирования здоровья ребѐнка**

Вся физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ проводится в тесном единстве с семьѐй***.***

***Основной целью*** ДОУ при взаимодействии с семьями является вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей. Включая родителей в единый, совместный процесс физического воспитания ребѐнка, пользуемся единой программой воспитания и развития ребѐнка в дошкольном учреждении и в семье.

**Задачи физического воспитания ребѐнка и их реализация**

**в семье и в детском саду.**

1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребѐнка к детскому саду. Служить эмоциональной опорой для ребѐнка. Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду. Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов о ребѐнке. Продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмѐт с собой в группу детского сада. Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребѐнка. Оказать ему эмоциональную поддержку. Способствовать постепенному привыканию к ДОУ.

2. Разработать индивидуальную программу формирования здоровья. Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребѐнка. Координировать работу медицинской и психологической служб ДОУ с педагогами.

3. Создать условия. Соблюдать дома режим сна. Соблюдать рациональный режим для физического и психологического комфорта в ДОУ. Выработать ритуалы проведения режимных моментов.

4. Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки. В домашних условиях поддерживать привычки, вырабатываемые в детском саду. Хвалить ребѐнка за проявления самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур. Учить детей: Умываться, летом мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, чистить зубы и полоскать рот после еды, правильно применять предметы индивидуального пользования - расчѐску, полотенце, носовой платок.

5. Осуществлять профилактику нарушения зрения. Создавать условия для правильного освещения тех мест, где ребѐнок рисует, просматривает книги. Приучать дошкольника контролировать позу за столом. Включать в комплекс гимнастики после пробуждения (или перед дневным сном) упражнения на расслабление глаз.

6. Осуществлять профилактику нарушения осанки, плоскостопия. Выполнять упражнения по рекомендации врача. Правильно подбирать обувь для ребѐнка. Проводить диагностику состояния стопы, осанки детей. Вводить ЛФК по показаниям. Снабжать родителей комплексами упражнений для их ребѐнка. Следить за обувью, позой детей за столом.

7. Поддерживать потребность в спонтанной двигательной активности, создавать условия для «мышечной радости». Соблюдать режим прогулок. Давать возможность ребѐнку во время прогулок много свободно двигаться. Ввести семейную традицию занятий спортом, приобщать ребѐнка к ходьбе на лыжах, коньках, спортивным играм, плаванию. Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории детского сада. Проводить физкультурные занятия, двигательные пятиминутки после интенсивной интеллектуальной нагрузки в течение дня. Повышение педагогической культуры родителей.

**Эффективными формами работы с семьѐй**

**по физическому воспитанию являются:**

- Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристические походы;

- Дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;

- Домашние задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребѐнка, дать родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребѐнку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объѐму, конкретны по содержанию;

- Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Больше узнать о ребѐнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает анкетирование родителей. Анализ анкетных данных позволяет наметить тематику родительских собраний, занятий семейного клуба «Педагогическая гостиная».

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Организация двигательного режима**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Формы организации*** | ***Младшая***  ***группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая группа*** | ***Подготовительная группа*** |
| ФИЗО | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| МУЗО | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| Утренняя гимнастика | 6-8 мин. | 6-8 мин | 8-10 мин | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. |
| Подвижные игры | Не менее 2-4 раза в день  6-10 мин | Не менее 2-4 раза в день  8-10 мин | Не менее 2-4 раза в день  10-12 мин | Не менее 2-4 раза в день  12-15 мин |
| Инд.работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин. | 10-12 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| Динамический час | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 20-25 мин. | 25-30 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. |
| Спортивные развлечения | 1 раз в месяц 20 минут | 1 раз в месяц 30 минут | 1 раз в месяц 30 минут | 1 раз в месяц  40 минут |
| Спортивные праздники | 2 раза в год 20 мин. | 2 раза в год 40 мин. | 2 раза в год 60 мин. | 2 раза в год 60-90 мин. |
| День здоровья | ежемесячно | ежемесячно | ежемесячно | ежемесячно |
| Неделя здоровья | Не реже 1 раза в квартал | Не реже 1 раза в квартал | Не реже 1 раза в квартал | Не реже 1 раза в квартал |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**3.2.План-график лечебно-оздоровительных мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Наименование мероприятий | Дозировка | Возраст детей |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Сентябрь | - Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  - Кварцевание групп и залов  - Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы  - «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок) | Ежедневно после приёма пищи  5 дней по 30 мин 10 дней  Обед ежедневно 1 блюдо | Все возрастные группы  Все возрастные группы  Все возрастные группы |
| Октябрь | - Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  - Кварцевание групп и залов  - Ревит  -Вакцинопрофилактика | Ежедневно после приёма пищи  5 дней по 30 мин 10 дней  По 1 драже 20 дней  По плану | Все возрастные группы  Все возрастные группы |
| Ноябрь | - Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  - Аскорбиновая кислота  - «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок) | Ежедневно после приёма пищи  5 дней по 30 мин 10 дней  Обед ежедневно 1 блюдо | Все возрастные группы  Все возрастные группы  Все возрастные группы |
| Декабрь | - Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  - Кварцевание групп и залов  - Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы | Ежедневно после приёма пищи  5 дней по 30 мин 10 дней | Все возрастные группы  Все возрастные группы |
| Январь | - Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  - Кварцевание групп и залов  - «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок) | Ежедневно после приёма пищи  5 дней по 30 мин 10 дней  Обед ежедневно 1 блюдо | Все возрастные группы  Все возрастные группы  Все возрастные группы |
| Февраль | -Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  - Кварцевание групп и залов  - «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок) | Ежедневно после приёма пищи  5 дней по 30 мин 10 дней  Обед ежедневно 1 блюдо | Все возрастные группы  Все возрастные группы  Все возрастные группы |
| Март | - Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  - Кварцевание групп и залов  - Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы | Ежедневно после приёма пищи  5 дней по 30 мин 10 дней | Все возрастные группы  Все возрастные группы |
| Апрель | - Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  - Кварцевание групп и залов | Ежедневно после приёма пищи  5 дней по 30 мин 10 дней | Все возрастные группы  Все возрастные группы |
| Май | - Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры  - Кварцевание групп и залов | Ежедневно после приёма пищи  5 дней по 30 мин 10 дней | Все возрастные группы  Все возрастные группы |

**3.3. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении**

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

***Педагогический совет ДОУ:***

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий; - определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;

- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников. ***Методическая служба:***

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;

- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;

- создаѐт условия для эффективности методического обеспечения;

- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;

- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;

- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;

- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

***Медицинская служба:***

- проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;

- осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;

- осуществляет организацию рационального питания детей.

***Административно-хозяйственная часть:***

- отвечает за оснащение материально-технической базы

**3.4. Особенности организации развивающей**

**предметно-пространственной среды ДОУ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Кабинет заведующего | Индивидуальные консультации, беседы с педагогическим, медицинским, обслуживающим персоналом и родителями; создание благоприятного психо-эмоционального климата для сотрудников ДОУ и родителей; развитие профессионального уровня педагогов; просветительская, разъяснительная работа с родителями по вопросам воспитания и развития детей. |
| Методический кабинет | Материал к занятиям. Библиотека для педагогов, видеотека, консультации, семинары, «круглые столы», педсоветы, повышение профессионального уровня педагогов. Персональный компьютер, принтер, копир, экран, проектор, наглядно-дидактические пособия по темам УМК к программе «От рождения до школы» по образовательным областям. |
| Медицинский кабинет | Осмотр детей, консультации врача, медсестры, профилактика, оздоровительная работа с детьми, консультативно-просветительская работа с родителями и работниками.  Медицинский кабинет оснащен: Стол письменный, стулья, весы медицинские, ростомер, шкаф канцелярский, шкаф для медицинской картотеки, персональный компьютер. Прививочный кабинет. Изолятор. |
| Музыкальный зал | Обеспечение художественно-эстетического развития дошкольников, развития творческих способностей. Музыкальные НОД, утренники, развлечения, праздники, конкурсы, постановки сказок.  Персональный компьютер, ноутбук, экран, проектор, интерактивная доска, фортепиано, синтезатор, стойки для микрофона, микрофоны, детские музыкальные инструменты, музыкально-дидактические пособия, раздаточные материалы. |
| Спортивный зал | Обеспечение физического развития, НОД по физкультуре, утренняя гимнастика, спортивные соревнования, развлечения, досуги.  Ноутбук, шведская стенка, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастические скамейки, лестница для перешагивания, гимнастический бум, наклонные доски, дуги для подлезания, ребристые доски, навесные мишени, навесные баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные воротики, клюшки и шайбы, ракетки, мягкие игрушки для игр, конусы и стойки, кубики, кирпичики, булавы, мешочки для метания, гантели, обручи разных размеров, мячи разного диаметра, гимнастические палки, туннели, канат, верёвки, скакалки, атрибуты для ОРУ, мелкий инвентарь и атрибуты для игр, измерительные приборы (шагомеры, секундомер, рулетка), музыкальный центр, фонотека, бактерицидная лампа, |
| Кабинет якутского языка | Обеспечение этнокультурнлой среды, развитие речи. НОД по обучению разговорному якутскому языку, развлечения, конкурсы, досуги, якутские настольные соревнования.  Проектор, экран, ноутбук, магнитофон, плакаты: портреты якутских писателей, репродукции работ якутских художников. Атрибуты для знакомства с материальной и духовной культурой народов саха и эвенков, картины по темам программы, атрибуты для настольных и подвижных игр, народные игрушки. |
| Кабинет педагога - психолога | Обеспечение психолого-педагогической коррекции. Комната психологической разгрузки: коррекционные занятия с детьми и взрослыми, психогимнастика, индивидуальная работа, развитие эмоционально-волевой сферы ребенка, формирование положительных личностных качеств, развитие деятельности и поведения детей.  Магнитофон, игровая доска, игровой набор для экспериментов с песком, компьютер, принтер, методическая литература, наглядно-дидактические пособия, папки-передвижки по темам (информация для родителей), зоны для самостоятельной двигательной, игровой, познавательной деятельности детей. |
| Кабинет учителей – логопедов | Индивидуальные и подгрупповые занятия с детьми, консультативная работа с родителями и педагогами, развитие речи детей, коррекция звукопроизношения.  Столы, стулья, шкафы, стол логопедический с зеркалом для индивидуальной работы, компьютер, принтер, индивидуальные зеркала, ноутбук, методическая литература, демонстрационный и раздаточный материалы. |
| Коридоры ДОУ | Стенды просветительского характера. Профсоюзный уголок, медицинский, учителя-логопеда. По пожарной безопасности, гражданской обороны, безопасности на дорогах. |
| Групповые помещения | Воспитательно-образовательная работа: центры для решения развивающих задач.  , разнообразные тюбики из под косметики, парфюмерии и бытовой |
| Участки для прогулки на улице | Прогулки, игровая деятельность, досуги, праздники, самостоятельная двигательная активность, развитие познавательной, трудовой деятельности.  Малые архитектурные формы в каждом участке. |
| Спортивно-игровая площадка на улице | Обеспечение физического развития, двигательной активности воспитанников. НОД по физкультуре, развлечения, соревнования в теплое время года. |

*Предметно- развивающая среда строилась с учетом организации деятельности детей:*

* В обучающей деятельности – подбор дидактического материала, который будет соответствовать изучаемой теме;
* Для совместной деятельности воспитателя с детьми. Взрослый дополняет, насыщает, изменяет предметную среду материалами для игры, рисования и других видов деятельности в соответствии с возникшими у детей интересами;
* Для самостоятельной деятельности детей. Создаются условия для развития, творческого самовыражения, осознания себя, кооперации с равными, без взрослых посредников, для свободного упражнения в способах действие и умениях, домысливании и реализации собственных задач;
* При создании развивающей предметной среды следует обратить внимание на то, что она должна способствовать развитию детской деятельности, отвечать ее задачам; Соответствовать возрасту ребенка;
* Предусмотренная предметно-развивающая среда нацеливает педагогов на творческий, кропотливый труд по развитию личности ребенка воспитанию социально-нравственных чувств дошкольников. Находясь в помещении дошкольного учреждения, ребенок удовлетворяет потребности в познавательном, речевом, социально-коммуникативном, художественно-эстетическом и физическом развитии. Каждый ребенок в окружающей среде, может найти то, что его больше всего привлекает, радует, создает хорошее настроение. Развивающей наша среда является потому, что, создавая ее, ставим перед собой цель активизации и развития у детей интеллектуально-нравственных и эстетических качеств личности. Учитывая влияние средового пространства на организм человека, особенно ребенка, который более чувствителен и менее защищен, чем взрослый, в организации внутреннего пространства детского сада мы придерживались определенных правил:  
  Создание цветового комфорта;
* Создание визуального психологического комфорта: активное применение в оформлении интерьера природного компонента, обуславливающего взаимосвязь с окружающим миром;
* Исключение предметов, напоминающих об опасности, увядании, разрушении;
* Включение в интерьер элементов оформления, создающих приятные и позитивные ассоциации (фотографии мам в группе раннего возраста, выставки детских работ и др.);
* Безопасность оборудований и материалов для здоровья детей;
* Создание условий как для совместной деятельности воспитанников так и для индивидуальной, учитывая особенности развития каждого дошкольника.

В группах имеются центры детской деятельности в соответствии с требованиями ФГОС: центр художественной литературы, центр двигательной активности, центр развивающих игр, центр конструирования, центр музыкально-театрализованной деятельности, центр сюжетно-ролевых игр, центр творчества, центр «Изобразительное искусство».

**Созданы условия для удовлетворения двигательной активности детей:** физкультурный уголок, мячами, дугами, досками для ходьбы, дорожками с ладошками и ступнями, мячами для прыгания, кольцебросами, спортивными играми: мячами, обручами. Есть игровой материал для сюжетно-ролевых игр: кухня, кухонные уголки, мягкая мебель, парикмахерская, аптека, магазин, книжный уголок, тележки, уголок ряжения, настольный театр. Предусмотрены уголки ряжения для обыгрывания сказок, инсценировок, элементы костюмов для сюжетно-ролевых игр, уголок природы с комнатными растениями, уголки для творчества, развивающие игры: пазлы, настольные игры. Имеется магнитофон с аудиозаписями, которые используются при проведении деятельности, создания музыкального фона. В достаточном количестве материал для продуктивной деятельности и познавательной деятельности в соответствии с возрастом. Предусмотрены игрушки, которые используются на прогулках.

**3.5. Методическое обеспечение:**

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М.: Линка-Пресс, 2000 г.;

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Ослабленный ребенок и оздоровление. М.: 2003 г.;

Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания для детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001 г.;

Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 2000 г

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.:Аркти, 1999 г.;

Анахина Л.В. и др. Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для ДОУ Министерство РС(Я). Якутск, 2002 г

Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. М., 2003

Антонов Ю.А. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. М., 2000 г.;

Вареник Е.Н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое воспитание дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2009 г.;

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительнаяя работа в ДОУ. Воронеж, 2007 г.;

Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия праздники в ДОУ. М.: Владос, 1999 г.;

Полдтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве (2-3 лет). М.: Росмэн, 2008 г.;

Полдтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве (3-4 лет). М.: Росмэн, 2007 г.;

Полдтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве (6-7 лет). М.: Росмэн, 2006 г.;

Пензулаева Л.И. оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001 г.;

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Игровой массаж**

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей по А.Уманской и К.Дайнеки.

**Массаж рук**

Пальчиковые игры – это тоже форма закаливания, нетрадиционная, но легко входящая в жизнь ребёнка. Психика малыша устроена так, что его практически невозможно заставить выполнять какие-либо упражнения, даже самые полезные, если они ему неинтересны. А вот пальчиковые игры с простыми движения и весёлым стихотворным сопровождением нравятся детям. Пальчиковые игры развивают ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу мозга. Развитие мелкой моторики рук и улучшение координации движения пальцев рук помогает обеспечить полноценное развитие ребёнка, ибо уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

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

«Поиграем ручками»

1. Подготовительный этап. Ребёнок растирает ладони до приятного тепла.
2. Основная часть.

* Большим и указательным пальцем одной руки массируем (растираем) каждый пальчик, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
* Массируем тыльные стороны ладоней, имитируем мытьё рук.
* Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
* Переплетённые пальцы закрываем в замок и подносим к груди. Пауза.
* Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

1. Заключительная часть. Ребёнок встряхивает руки, расслабляет их и отдыхает.

Упражнение можно сопровождать стихами;

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрей лови кураж

И начинай игру – массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Потом ручки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Пусть бегут как зайчики, раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Отдыхает детвора.

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, рекомендуется для детей младшего и старшего возраста. Проводится 2-3 раза в неделю.

**«Поиграем носиком»**

1. Организационный момент. «Найди и покажи свой носик»

Ребёнок удобно садится и показывает свой носик взрослому.

1. Основная часть. Игровые упражнения с носиком.

* «Помоги носику собраться на прогулку»

Ребёнок берёт свой носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

* «Носик гуляет»

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

**«Носик балуется»**

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

* «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

* «Носик поёт песенку»

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

* «Погреем носик»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движения к крыльям носа, затем вверх и обратно.

1. Заключительная часть.

* «Носик возвращается домой»

Ребёнок убирает платок. Показывает взрослому, что его носик вернулся.

Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрей найди,

Тёте \_\_\_\_\_ 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 поёт нос «Ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,

Возвращаемся домой

**«Босохождение»**

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным зрением. Повышает устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом, желательно начинать в тёплое время года.

**Обширное умывание**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребёнок раздет до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий. Можно сопровождать словами:

«Умывай-ка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть,

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть,

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

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

**Точечный массаж (по А.А.Уманской)**

Каждый орган имеет своё представительство (зону) на коже. Куда посылает информацию о своём состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды. Таких представителей тысячи. Некоторые из них являются основными, так как связаны с важнейшими регуляторами жизнедеятельности организма.

При нарушении в области кожи и регуляторов могут ухудшаться защитные свойства связанного с ними участка слизистой верхних дыхательных путей, и наоборот,

при возникновении воспалительных процессов или дегенеративных, изменённых в слизистой появляются нарушения в области кожи и регуляторов.

Насморк – одна из ступеней развития разнообразных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает, вырабатывать свои собственные лекарства. Приёмы точечного массажа необходимо выполнять по порядку, массируя точку за точкой.

Зона 1. Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боли за грудиной, нормализуется кроветворение.

Зона 2.Связана с вилочковой железой, слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже её повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

Зона 3. Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на неё нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.

Зоны 4 и 5. Зона шеи связана с важнейшими ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки гортани, которая под влиянием пыли и вирусов наиболее часто восполняется. Массаж зон шеи ведёт к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли в затылке и шее. Уменьшаются явления фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.

Зона 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистой оболочкой среднего уха и миндалинами. Под воздействием на эти точки исчезает шум в ушах, уменьшается боль в глотке при ангине, в ухе – при отите. Нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.

Зона 7. Связана с лобным отделом мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.

Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желёз.

Зона 9. Руки – это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами.

За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения и тогда благополучие организма будет всегда в ваших руках.

**Как мы просыпаемся**

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслями. Что день принесёт вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия. Пережить огорчения. Закрепите утренний психологический настрой с улыбкой, приветствуйте детей. Улыбка – залог хорошего настроения. А настроение, как известно. Передаётся. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Лёжа на спине. Разотрите ладони, погладьте от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете. Как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью. Теперь уберите подушку и лёжа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните вверх за голову, а ноги поочерёдно вперёд. Причём пятку, не отрывая от постели, тяните на себя, а пальцы ноги тяните к себе. В таком положении держите ногу пять секунд. Затем расслабьтесь на две-три секунды и выполняйте потягивание другой ногой. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе.

Повторите каждое упражнение 3-5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос. Вдох короче. Чем выдох. Потягивание пробуждает организм , нормализует кровообращение, снимает вялость. Сонливость.

**Гимнастика пробуждения**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулак.
4. Согните руки в локтях и подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Отпустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо. Шею тёплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу.
10. Потяните левую ногу.
11. Потяните обе ноги.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким. Друзьм здоровья, добра и радости, хорошего настроения.