

## **Программа Детско -Родительского клуба «Здоровей-ка»**

### **Актуальность проекта**

Современное общество предъявляет высокие требования к детям и их здоровью, поэтому на сегодняшний день очень актуальна тема физического здоровья и развития подрастающего поколения. Это подтверждает анализ здоровья детей детского сада (наблюдался большой процент заболевания дошкольников острыми респираторными инфекциями, несформированность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать).

Поэтому, опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников, утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых и других качеств, происходит совершенствование деятельности основных систем организма, я пришла к выводу, что необходимо повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности и в этом могут помочь только родители.

В нашем ДОУ работе с семьёй всегда уделялось внимание, но традиционные формы деятельности и организации взаимодействий не всегда давали желаемый результат. В поисках эффективности взаимодействия педагогов с родителями использовали разнообразные формы работы с семьёй: совместные проекты педагогов и родителей, круглые столы, встречи с интересными людьми, проводятся «Дни открытых дверей», наглядная пропаганда, которая включает следующее: информационные стенды для родителей в группах; папки-передвижки по актуальным темам. Поэтому возникла потребность создать родительский клуб «Здоровей-ка».

Учитывая современные тенденции дошкольного воспитания главная задача взаимодействия воспитателей с родителями – это установление партнерских отношений, которые позволяют объединить усилия для воспитания и обучения детей, создать атмосферу общности интересов и воспитательных усилий. Работа с родителями направлена на создание развивающей среды, организацию дополнительных оздоровительных мероприятий в домашних условиях, проведение совместных мероприятий. Родители отмечают, что дети по выходным дням с удовольствием, самостоятельно занимаются физической деятельностью, многие посещают спортивные секции.

Родительский клуб – яркий пример интеграции образовательного процесса, основанный на сотрудничестве воспитателя, психолога, родителей.

Такая форма работы помогает не только установить эмоциональный контакт с родителями, улучшить детско-родительские отношения на основе предметной совместной деятельности, но и стать своеобразным клубом для детей, родителей и педагогов.

### **Описание проблемы**

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается.

Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

На сегодняшний день родители, сталкиваются с трудностями, возникающими при обучении ребенка в школе: почему у младшего школьника повышенная утомляемость, неустойчивое внимание, проблемы в здоровье (сутулость, плоскостопие, гибкость опорно-двигательного аппарата).

#### **Целевая аудитория:**

родители средних, старших и подготовительных группы МБДОУ «Д/с № 7». общее количество участников, не включая педагогов: 120 человек.

**Цель:** создание условий для повышения родительской компетентности в организации двигательной активности дошкольников. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

*Долгосрочным результатом* будет являться расширение знаний, опыта родителей и тиражирование опыта работы.

#### **Задачи:**

1. Повышение педагогической культуры родителей;
2. Приобщение их к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
3. Создание условий для реализации идей родителей, способствующих проявлению их творческих способностей, полноценной двигательной активности (обмен мнениями, опытом семейного воспитания).

#### **Механизмы реализации:**

##### **Идея программы:**

Есть школа, где нас учат дрессировать собаку, есть школа, где нас учат вождению автомобиля. А где можно научиться тому, как стать грамотным родителем?? (из разговора одной мамы).

Родительский клуб «Здоровей-ка» - это:

- ✓ минимум теории – максимум практики;
- ✓ активный поиск решений, составление «банка решений проблем»;
- ✓ использование видео, мультимедийных учебных заданий, учебные тексты.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия: опытные медицинские специалисты: врач-педиатр, медицинская сестра. оздоровительный комплекс: бассейн, физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями, тоннелями, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий, методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений. В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов в ДОУ работают узкие специалисты узкой направленности: инструкторы по (в т.ч. физ. воспитанию по обучению плаванию).

**Основные принципы программы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач совместно с родителями в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности

**Предназначение:**

Формирование традиций проведения заседаний родительского клуба «Здоровей-ка» через создание среды, в которой значительная часть участников может повышать педагогическую культуру, выстроить собственную индивидуальную жизненную и профессиональную стратегию. Работу по физической культуре проводила на занятиях по физкультуре, утренней гимнастике, гимнастике после сна, в совместной деятельности, на прогулке совместно с родителями. Обратила внимание, что дети очень любят нетрадиционное физкультурно-игровое оборудование. Одно дело выполнять упражнение для «поддержания здоровья», и совсем другое – помогать сказочным героям, преодолевать препятствия, участвовать в сюжетной игре. Взяв за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласовывала с сюжетом сказки. Сказочными героями были родители. Тематику занятий подбирала с учетом возрастных возможностей детей: «Репортаж со стадиона», «Цирк», «Поездка на дачу», сказочные сюжеты – «Теремок», «Буратино» и другие.

Мероприятие	Место и форма проведения	Сроки проведения
-------------	--------------------------	------------------

<p>1. Детальная разработка программы родительского клуба «Здоровей-ка». Составление оргпрограммы.</p>	<p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7» Формат проведения: разработка программы авторской группой, членами организационного комитета (старший воспитатель, инструктор по физкультуре, родители).</p>	<p>Октябрь 2013г</p>
<p>2. Просветительская работа (знакомство с теоретическими основами психологии, педагогики, систематизации знаний о закономерностях развития ребёнка; практические занятия). «Закаливающие процедуры», «Массаж», «Фитотерапия». Упражнения элементы водных игр спорта.</p>	<p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7» Семинарские занятия для родителей. Выпуск газет, информационных стендов, слайдовая презентация. Спортивный зал.</p>	<p>Ноябрь-Декабрь 2013г</p>
<p>3. Прогностическая работа – направлена на прогнозирование детско-родительских отношений, влияющих на социализацию ребёнка. Проведение совместно с родителями утренних гимнастик пробуждения.</p>	<p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Заседание творческой группы клуба. Выставка детских рисунков «Спорт любят взрослые и дети». Спортивный зал.</p>	<p>Январь-Февраль 2014г</p>
<p>4. Диагностическая работа – направлена на углубленное понимание собственного ребёнка.</p>	<p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7» Экскурсии в спортивный</p>	<p>Март-Апрель 2014г</p>

<p>Проведение физкультурных занятий совместно с родителями.</p>	<p>комплекс; знакомство со спортивной символикой. Спортивный зал.</p>	
<p>5.Развивающая работа– предполагает помощь в организации двигательной активности детей «Народные спортивные игры с детьми 4-7 лет».</p>	<p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Спортивный зал.</p>	<p>Май 2014г</p>
<p>6. Коррекционная работа– направленная на изменение неэффективных родительских установок в физическом воспитании ребёнка. Выставка «Нетрадиционное физкультурно - игровое оборудование».</p>	<p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Круглый стол с участием педагогов, родителей, физинструктора, старшего воспитателя. Спортивный зал.</p>	<p>Сентябрь-Октябрь 2014г</p>
<p>7. Малые олимпийские игры. «Олимпионик»</p>	<p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Спортивный зал, спортивная площадка на территории детского сада.</p>	<p>Ноябрь-Декабрь 2014г</p>
<p>8.Консультативная работа – предполагает укрепление уверенности родителей в их собственных возможностях;</p>	<p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Консультации, беседы, стендовая информация: врача-педиатра,</p>	<p>Январь-Февраль 2015г</p>

<p>обеспечение безопасной атмосферы, в которой родители могут работать с собственными проблемами, касающимися родительской роли в физическом развитии детей. Спортивный праздник «Семья и спорт»</p> <p>9. Опрос, ориентирован на выявление актуальных изменений во взглядах, в отношениях участников к воспитанию детей. Весёлые старты «Самая спортивная семья».</p> <p>10. Рефлексивный семинар-встреча Досуговые игры-соревнования в бассейне «На всех парусах».</p> <p>11. Малые олимпийские игры «Спорт, спорт, спорт».</p> <p>12. Игры на суше. «Корабли и капитаны»- средние группы; «Путешествие под парусом»- старшие группы. «Поиск затонувших сокровищ»- подготовительные</p>	<p>физинструктора. Спортивный зал</p> <p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Спортивный зал</p> <p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Анкетирование. Рефлексия. Бассейн.</p> <p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Спортивный зал.</p> <p>Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Игры в зале.</p>	<p>Март-Апрель 2015 г.</p> <p>Май 2015 г.</p> <p>Сентябрь-Октябрь 2015г</p> <p>Ноябрь-Декабрь 2015г</p>
---	--	---

группы		
13. Зимние забавы. Лыжня России 2016г.	Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Спортивная площадка детского сада	Январь-Февраль 2016г
14. Праздник безобразник. Чувашские игры с родителями.	Место проведения: МБДОУ «Д/с № 7». Спортивный зал.	Март-Апрель 2016
15. Поход в рощу с родителями. Спортивные соревнования в роще. «Дружная семья»	Место проведения: Ельниковская роща	Май 2016

### **Результаты педагогической программы**

заинтересованность родителей вопросами воспитания и физического развития детей;

положительная динамика в физическом развитии детей;

развитие физических качеств у детей;

удовлетворение природной потребности дошкольников в двигательной активности;

установление доверительных отношений между педагогом и родителями.

### **Приложение 2:**

#### ***Закаливающие мероприятия***

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

полоскание горла (с 2,5-3 лет).

### ***Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики***

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, массаж и самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической



ак-тивности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

### **Комплекс дыхательных упражнений**

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с по-степенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Пси-холог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с по-степенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоя-щее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, напол-нить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

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

4-й — пауза.

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

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

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

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя

воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Массаж и самомассаж**

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение

тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа :

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

**Упражнения:**

**«Волшебные точки».** Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно. Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

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

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

**точка 3** контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. «Мытье головы».

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

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

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

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

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

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

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Поворачивать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз.

После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и

большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

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

### **Консультация Фитотерапия**

**Фитотерапия** – это ведь натуральные травы, *чем они могут навредить?* Думаем мы, готовя для своего ребенка отвар из трав. На самом деле в фитотерапии для детей есть масса тонкостей. При неумелом использовании растения могут навредить здоровью ребенка Во-первых, нельзя лечить детей, используя фитотерапию, без рекомендации и консультации врача. Связано это с тем, что не все растения влияют одинаково на детский и взрослый организм. К тому же необходимо точно знать дозировки, а детям их рассчитывать намного сложнее, чем взрослым. В последние годы использование фитотерапии для детей несколько снизилось. Связано это с тем, что все больше появляется деток-аллергиков, которым можно только навредить растительными лекарствами. И, тем не менее, для большинства детей фитотерапия – полезный и эффективный метод лечения. Нужно только правильно к нему подходить. Никогда не используйте в лечении детей травы и плоды, которые включают ядовитые компоненты. При лечении детей фитотерапевтическими методами обязательно тщательно подбирайте сырье для процедур. Покупайте в аптеках и не доверяйте травам, продающимся с рук. Они могли быть собраны в экологически опасном месте, вблизи дороги или свалки. Не используйте для лечения детей старое сырье, которое лежит в доме с прошлого и позапрошлого года. В лучшем случае, Вы просто зря помучаете ребенка и потратите свое время. Если Ваш малыш склонен к аллергии, поговорите с врачом о том, каким образом протестировать растения, а потом уже использовать их для лечения. Если назначен сбор растений, то их проверять нужно по отдельности.

Запомните, что если Вы решили лечить своего малыша при помощи фитотерапии, запасайтесь терпением. Обычно в таких случаях предпочтительнее долговременное лечение. Если у ребенка острая форма заболевания, то ему фитотерапия будет назначена до исчезновения признаков заболевания, а потом еще дней на пятнадцать - двадцать. Если же у малыша хронический недуг, курсы лечения следует проводить один раз в квартал по месяцу - полтора. Если же малыш здоров, но Вы хотите просто поддержать его организм при помощи фитотерапии, следует ввести растительное сырье в ежедневное употребление. Это могут быть фиточаи, отвары. Можно добавлять некоторые лечебные сушеные травы в качестве приправ к блюдам. В лечении детей фитотерапией следует отдавать предпочтение таким способам, как ингаляции, примочки и припарки. Можно и давать настои орально, но здесь очень важно не ошибиться с дозировкой. Если Вашему

малышу еще нет полгода и Вы решили лечить его с помощью фитотерапии, следует брать одну десятую часть того количества, которое применяет взрослый больной. Если ребенку от шести месяцев до годика, то для его лечения следует брать одну восьмую часть взрослой дозировки. При лечении ребенка от годика до двух лет следует использовать сырье в количестве одной седьмой части взрослой дозы. Если ребенку от двух до трех лет, то его количество – одна шестая часть взрослой дозы. Для детей от трех до четырех лет следует брать одну пятую часть дозы. Малышам от четырех до шести лет можно давать одну четвертую часть взрослой дозы. Очень простой и эффективной методикой фитотерапии является полоскание горла при помощи отваров трав. Но этот способ подходит тем малышам, которые уже сами умеют полоскать горло. Ингаляции – это отличный способ использования фитотерапии в лечении детей. Ингаляции можно делать ребенку любого возраста, не боясь передозировок или иных неприятностей. Если при этом использовать современные ультразвуковые ингаляторы, то такая ингаляция вообще не вызовет никакого напряжения со стороны ребенка. Кроме этого, для лечения детей используют еще и орошение глаз специально приготовленными фиторастворами. Фитотерапия – это замечательный способ, который позволяет вести здоровый образ жизни и сохранять свое здоровье.

### **приложение 3:**

#### **Утренняя зарядка информация для родителями**

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

**Во-первых**, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

**Во-вторых**, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

**В-третьих**, в качестве исходных положений используются положения, сидя и лежа. То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми



выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голени, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

**Будьте здоровы!**

**Приложение 4:**

**Конспект совместного физкультурного занятия "Вместе с мамой, вместе с папой" для детей средней группы и их родителей**

Задачи:

помочь родителям и дошкольникам ощутить радость от совместной двигательной-игровой деятельности;

способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательной-игровой деятельности;

развивать у дошкольников ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;

стимулировать развитие внимания, памяти, мышления, речи и воображения.

Ход занятия:

Инструктор(*перед входом в зал*):

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на лесную полянку. Но на чем мы поедем?

(*Предложения детей.*)

Инструктор: Вот автобус наш бежит.

И гудит он, и шумит.

Шофер Игорь в нем сидит,

Ловко он рулем вертит: би-би-би.

(*Инструктор с воспитанниками входят в зал, здороваются с гостями.*)

*Родители находятся в другой части помещения и стоят спиной к детям.*)

Инструктор: Ребята, посмотрите внимательно. Кто там стоит? Узнали? А теперь подбегите и за руки возьмите каждый свою маму или своего папу.

(*Мамы и папы поворачиваются к подбежавшим детям, обнимают их.*)

Инструктор: Дружно заруки возьмитесь,  
Друг за другом парами становитесь.

*(Все выстраиваются парами: ребенок – родитель. Путешествие продолжается.)*

Инструктор: Детки, становитесь своим родителям на ноги и таким необычным способом поедем дальше. Мы с вами приехали в лес. Но полянка грустная: нет солнышка. Давайте его позовем!

*(Звучит музыка леса.)*

Все хором:

Солнышко-солнышко,

Посвети немножко.

Выйдут детки погулять,

Выйдут детки поиграть.

Инструктор: Появилось солнышко, поют птички. Ребята, какое у вас настроение? Улыбнитесь друг другу.

### **Основная часть**

Инструктор: А теперь я буду показывать карточки с заданиями, а вы – их выполнять. В лесу растут высокие деревья. Давайте постараемся дотянуться до их макушки. В этом вам будут помогать ваши мамы и папы.

### **Упражнение "Высокие деревья"**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх). Упражнение выполняется четыре раза.

Инструктор: Из-за высоких деревьев показался медведь. Подрости мы подросли, но ведь нужно быть и сильными!

### **Упражнение "Мы сильные!"**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди и наоборот.

Инструктор: Молодцы! Все справились с заданием. Вот мы шли, шли и к речке пришли. А кто в речке плавает? Конечно рыбки. Предлагаю вам превратиться на время в рыбок.

### **Упражнение "Рыбки"**

Взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук, приподнимает его и возвращается в исходное положение.

Инструктор: Молодцы! Какие замечательные получились рыбки! А сейчас нам нужно высохнуть и погреться на солнышке. Продолжим выполнять упражнения? Давайте посмотрим, что у нас справа-слева.

### **Упражнение "Мы гибкие!"**

Взрослый и ребенок сидят на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон клевай (правой) ноге.

Инструктор: Молодцы! Ой, зайчонок проскакал! А зайчата тоже очень любят играть со своими мамами. Давайте и мы превратимся в зайчат и немного повеселимся, попрыгаем и поиграем.

#### **Упражнение "Мы играем!"**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает, взрослый стоит и затем наоборот.

#### **Упражнение "Мы веселимся"**

Взрослый сидит на полу, вытянув вперед разведенные в стороны ноги. Ребенок стоит между ног родителя и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, а родитель в это время соединяет свои ноги.

Инструктор: Ребята, в лесу растут не только высокие деревья, но и низкие. Давайте их сравним.

#### **Упражнение "Высокие и низкие деревья"**

Дошкольники идут на носках, руки вверх, а взрослые, встав позади, берут их за вытянутые руки. Затем дети идут "гуськом", родители держат их за талию.

Инструктор: В лесу могут встретиться препятствия, например упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть.

#### **Упражнение "Препятствие"**

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под "мостиком". Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него. При этом педагог не дает инструкции дошкольнику. Он сам принимает решение – пролезть ему или перешагнуть.

Инструктор: Молодцы! Препятствия преодолели, путь у нас свободен. Можно весело скакать, взявшись за руки. А теперь замедлим ход, шагом пойдём. Вот мы и пришли на лесную полянку. Посмотрите, какие деревья растут в лесу? *(Показывает картинки.)*

Дети: Ели, сосны, березы, тополя, рябины, дубы...

Инструктор: Что можно всегда найти под елкой?

Дети: Шишки.

Инструктор: Давайте соберем шишки, но необычным способом – не руками, а ножками.

#### **Упражнение "Собираем шишки"**

Взрослый и ребенок держатся за руки. На полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее взрослому, который кладет шишку в корзину.

Инструктор: Молодцы! Все справились с заданием. Какие птички живут в лесу, вы знаете? Поиграем в игру.

#### **Игра "Птички в гнездах"**

Мамы (папы) – это "гнездышки". Они сидят на полу, обняв колени руками. Ребята – "птички". Под музыку "птички" летают; как только музыка заканчивается, они летят в свои гнездышки. Папы (мамы) обнимают своих птенцов. Выполняется два раза.

Ворона: Кар-кар-кар! Где тут дети с родителями занимаются? Я вам принесла письмо и сундучок.

Инструктор: Ребята, давайте посмотрим, что за письмо нам ворона принесла.  
Это письмо от лисички.  
Посылаю тебе, друг,  
Замечательный сундук.  
Но висит на нем замок.  
Чтоб открыть его ты смог,  
Нужно знать простое слово:  
Только скажешь – и готово.  
Какое это слово?

Дети: Пожалуйста.

Инструктор: Открываем сундук. В нем карточки с заданиями. Хочет лисичка знать, справитесь ли вы с ними.

### **"Игра в слова"**

Инструктор: Уважаемые взрослые, присаживайтесь на ковер, берите к себе на колени детей. Я буду говорить слово, а вы подберете к нему уменьшительно-ласкательные варианты, например, мама – мамочка и т. д.  
*(Дети и родители выполняют задание.)*

Инструктор *(обращаясь к родителям)*:

У нас умные сыночки да послушные дочки. Лисичка предлагает нам еще поиграть и угадать "Кто где живет?". В разных местах зала разложены фигуры: треугольник, круг и квадрат. Какая это фигура? Какого он цвета? Зеленый треугольник – это лес. Какие животные живут в лесу? Голубой круг обозначает небо. Кто летает в небе? Желтый квадрат – это болото. Кто живет на болоте? А теперь я поочередно буду показывать картинки животных. А вы бегите к тому месту, где живет это животное. Изобразите его голосом и движениями.

*(Дети выполняют задание лисички.)*

Инструктор: Молодцы! Всем животным нашли домик. Думаю, лисичка очень довольна, потому что мы все ее задания выполнили. А теперь нам пора возвращаться из леса домой.

### **Заключительная часть**

Совместная ходьба

Ребенок ставит свои стопы на стопы взрослого. Родитель прижимает туловище ребенка к себе, и они вместе идут. Проходят в медленном темпе в обход по залу и останавливаются. Все играющие стоят, выполняют движения согласно тексту.

Инструктор: Потягуши, потянитесь,

Поскорее улыбнитесь!

Растите умненькие и разумненькие!

Как настроение у ребят? У взрослых?

Понравилось вам играть?

Что понравилось больше всего?

Наше занятие окончено. Всем до свидания! До новых встреч!

## **Приложение 9: КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА КАК ОЦЕНИТЬ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

Любая первая встреча с малышом вольно или невольно начинается с оценки его развития: даже немедики прикидывают на глаз, соответствуют ли рост и вес его возрасту. Наблюдая за ребенком или пытаясь вступить с ним в контакт, взрослые, порой совершенно неосознанно, отмечают, насколько он развит для своих лет. Такой, основанный на житейском опыте, подход к оценке развития ребенка называется эмпирическим от греческого слова «εμπειρία» — опыт. Естественно предположить, что подобный опыт у разных людей может быть совершенно различен, поэтому оценка на основании эмпирического подхода несет большие погрешности. С тех пор как появилась педиатрическая наука, ученые постоянно предпринимают попытки создания научно разработанных нормативных таблиц для оценки любых показателей, а особенно тех, которые с возрастом претерпевают существенные изменения. Это в первую очередь относится к оценке физического и психомоторного развития детей.

Сложность работы детского врача состоит не только в том, что ребенок часто не в состоянии рассказать, что с ним происходит. Трудность связана еще и с тем, что, чем меньше возраст малыша, тем быстрее происходят динамические изменения в его развитии. Иными словами можно сказать, что образ нормы ребенка как бы «скользит» по его возрасту. Поэтому при осмотре малыша врачу необходимо вначале оценить, соответствует ли его развитие возрастной норме, и только затем педиатр может определить, насколько выражены отклонения и с чем они связаны. Среди множества причин нарушений в развитии ребенка важное место занимают болезни. Родители могут существенно помочь педиатру в контроле за развитием малыша, если будут знать, соответствуют ли его возрасту такие важные антропометрические показатели, как длина или рост, масса тела, окружность груди и головы, пропорции тела, а также психомоторные характеристики. Возможностей заметить у сына или дочери самые начальные отклонения от нормы у родителей гораздо больше, нежели у врача, который видит ребенка на приеме очень короткое время. Поэтому мамам и папам весьма полезно научиться грамотно оценивать развитие своего малыша, используя современные нормативные таблицы физического и психомоторного развития ребенка, которыми пользуются и педиатры. Эти нормативы включены в новую медицинскую карточку ребенка — форму 112 «История развития ребенка». Готовясь к любому посещению врача-педиатра, измерьте рост, вес, окружности груди и головы ребенка, оцените полученные результаты по таблицам, а на приеме сообщите их врачу. Этим вы окажете существенную помощь как доктору, так и своему малышу. Хочется дать еще один совет: ежегодно, в день рождения сына или дочери, производите измерения и оценивайте их, а также сверяйте показатели психомоторного развития малыша с нормой. При условии столь тщательного наблюдения за развитием ребенка в вашей семье никогда не возникнет ситуации, при которой родители хватаются за голову с возгласом: «Как же так мы не заметили, что ребенок так сильно отстает в физическом развитии!»

## **Беседа физкультурного работника**

### **« Актуальность физкультурно-оздоровительных работ»**

Безусловно вопросы физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ на сегодня являются актуальными. Во всех дошкольных учреждениях внедряются здоровьесберегающие технологии. Мне хотелось бы подчеркнуть особую важность работы с детьми раннего возраста. К сожалению, не все родители в наше время имеют возможность предоставить своим малышам достаточно времени, места, необходимое оборудование для полноценного физического развития. Чаще всего все ложиться на дошкольное учреждение. Работа в группах раннего возраста должна начинаться с создания среды, в которой дети смогли бы реализовать свои потребности в движении. Необходимы игрушки – двигатели, каталки, горки, мягкие модули; оборудованный спортзал (или уголок в группе), спортивная площадка; проведение занятий малыми группами. Для охраны и укрепления здоровья важно соблюдение рационального режима дня, обеспечение достаточного двигательного режима: активная самостоятельная двигательная деятельность детей, утренняя гимнастика, игровые упражнения на развитие мелкой моторики, сенсомоторные игры, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, музыкально-ритмические движения в течении дня. Важное место занимает организация правильного питания, его витаминизация, организация второго завтрака. Хотелось бы остановиться на адаптационном периоде. Очень важно, чтобы стрессовое состояние, которое испытывают дети не отразилось бы на их здоровье. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в этот период помогают снять напряжение и скованность у детей, способствуют более легкому привыканию к новым условиям. Необходимо сохранять в группе психологический комфорт, атмосферу радости, покоя, тепла. Этому способствуют фольклорные, пальчиковые игры, игры- забавы, направленные на создание доверительных отношений между взрослыми и ребенком. Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым- надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду. В результате последовательной и систематической оздоровительной работы у наших воспитанников отмечаются хорошо выраженная положительная мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности сформированные ловкость, подвижность, выносливость у старших дошкольников; наличие у детей валеологических знаний о человеческом организме, о том, что полезно, а что вредно для здоровья; хорошие интеллектуально-познавательные способности. Опыт нашей работы показывает, что активное последовательное включение инноваций в педагогический процесс обеспечивает гармоничное развитие интеллектуальных и физических способностей детей без ущерба их здоровью; повышает профессиональный и творческий потенциал всего педагогического коллектива.