**МДОУ «Детский сад № 75»**

**Педагогический совет**

 ***«Здоровьесберегающая среда в ДОУ как условие сохранения психофизического здоровья детей»***

Разработала старший воспитатель Колесова Елена Николаевна

*Вид педсовета*: тематический

*Форма проведения*: интерактивное общение

**Цели:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;

систематизация знаний педагогов об использовании в работе с детьми здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1.Анализ созданной в детском саду здоровьесберегающей среды.

2.Изучение современных технологий здоровьесбережения и внедрение современных инноваций в области физического развития детей.

2.Выработка алгоритма деятельности.

3.Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения.

**Подготовка.**

1.Тематический контроль «Эффективность применения здоровьесберегающих технологий в режиме дня дошкольников» (Открытый показ НОД).

2.Анкетирование педагогов для оценки и самооценки профессионализма «Развитие двигательной активности дошкольников в режиме ДОУ».

3.Анкетирование родителей по теме: «Здоровый образ жизни»

4.Конкурс семейного творчества «Семья и здоровый образ жизни».

5. Информационная агитация родителей по теме «Здоровый образ жизни».

6. Пополнение книжного фонда методического кабинета пособиями по ознакомлению дошкольников со здоровым образом жизни.

**Повестка дня**

1.Отчёт о выполнении решения предыдущего педсовета.

Ответственный: старший воспитатель Колесова Е.Н.

2. Анализ здоровьесберегающей среды в группах:

- выступление (инструктор по физической культуре «Организация оптимальной двигательной активности дошкольников в режиме дня»),

- выступление (группа раннего возраста ),

- презентация картотек по здоровьесберегающим технологиям (группы среднего возраста)

- презентация игр по здоровому образу жизни (группа старшего возраста, подготовительного возраста)

3.Справка по результатам тематического контроля «Здоровьесберегающая среда в ДОУ как условие сохранения психофизического здоровья детей» и итоги конкурса семейного творчества «Семья и здоровый образ жизни» - компьютерная презентация.

Ответственный: старший воспитатель Колесова Е.Н.

4.Выступление старшей медсестры по теме: «Здоровье дороже богатства».

**5.КВН**:

- Разминка.

- Соревнование команд.

- Подведение итогов.

Ответственный: старший воспитатель Колесова Е.Н.

5. Памятки для воспитателей «Система оздоровительной работы».

Ответственный: старший воспитатель Колесова Е.Н.

6. Вынесение решения педагогического совета.

Ответственный: старший воспитатель Колесова Е.Н.

 **Ход педагогического совета:**

 I**. Выступление старшего воспитателя.**

 "Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

 А как относитесь к своему здоровью вы, уважаемые коллеги? Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это…"(блиц опрос педагогов)

Мы уточнили, что путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что зависит, прежде всего, от нас самих.

 По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на 10-12 %, наследственности принадлежит 18 %, условиям среды – 20 %, а самый большой вклад – 50-52 % - это образ жизни. Если считать, что здравоохранение наше само по себе больно, а ситуация с окружающей средой у нас по меньшей мере неблагоприятна, то «контрольный пакет акций» - вот эти самые 50-52 % - в наших руках. О том, как грамотно распорядиться этим «контрольным пакетом акций» в условиях дошкольного учреждения пойдёт речь на нашем педсовете.

В целом в дошкольных учреждениях сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться, обновляться. Оснований для модернизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Одно из главных – рост заболеваемости детей. Однако переломить эту негативную тенденцию возможно. Один из путей – обеспечить оздоровительную направленность образовательного процесса в детском саду. Попробуем разобраться, что для этого необходимо?

 II**. Основная часть**

Сегодня в нашем зале присутствует три команды знатоков здоровьесберегающих технологий. Команды, представьте, пожалуйста, своих капитанов, скажите название команды и девиз.

За правильные ответы каждой команде будет выдаваться фишка, в конце игры фишки будут подсчитаны и объявлена команда-победитель.

Итак, начинаем нашу игру.

**Конкурс № 1**

Представим здоровье ребёнка в виде чудесной планеты, которую мы должны беречь, охранять от всех напастей и невзгод (Выставляется модель).

Для начала нам нужно выяснить, что же такое здоровье?

Упражнение «Ассоциации»: Какие ассоциации возникают у вас, когда вы думаете о здоровье ребёнка? Педагоги озвучивают ассоциации, ведущий педсовета записывает на полосках и выставляет вокруг модели «Здоровье ребёнка». После того, как ассоциации названы, подводится итог, обобщающий ответы.

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия»

Основное внимание мы уделим физическому здоровью ребёнка. Чтобы выстроить действенную систему физкультурно-оздоровительной работы нужно знать, что для жизни и здоровья человека, и ребёнка в частности, является самым главным. Попробуйте определить, на каких «трёх китах» держится жизнь и здоровье ребёнка? (выставляется модель «ТРИ кита»)

Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д. Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская, Юрий Фёдорович Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма (на моделях «китов» прикрепляются опознавательные значки, обозначающие: «сердечко» - сердечно-сосудистую систему, «облачко» - дыхательную систему, «цветочек» - иммунную систему).

Посудите сами, без пищи человек сможет прожить какое-то время, имея нарушения в опорно-двигательном аппарате, возможно, будет прикован к инвалидному креслу, но всё-таки он будет жить. А если нарушится деятельность сердца или лёгкие перестанут усваивать кислород, а самый простейший вирус, попав в организм, не встретит там преграды в виде иммунной системы, я думаю не нужно быть медиком, чтобы сделать вывод к чему это приведёт. Поэтому так важны эти самые «КИТЫ», поддерживающие здоровье ребёнка.

Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы являются движения. Может показаться, что всё это для нас не ново. Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтение именно в дошкольном возрасте, какие условия должны быть соблюдены в первую очередь, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность?

Развитие сердечно-сосудистой системы совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц. Назовите их, пожалуйста? (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.д.).

 Какой из перечисленных видов движений наиболее благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка? (бег) Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» (пословица выставляется под первым «китом»).

Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Задача воспитателя разнообразить задания по бегу, для того, чтобы у детей не снижался интерес к этому виду движений. Назовите виды бега, используемые при работе с дошкольниками. Педагоги называют: бег в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.), бег в различных построениях (в колонне по одному, по два, врассыпную), в разных направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.), с изменением темпа, (с ускорением, на скорость), с дополнительными заданиями и т.д. Именно циклические виды движений (бег, ходьба, прыжки) наиболее естественны для ребёнка дошкольника. Поэтому первое утверждение, на которое должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду звучит так: при проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

Каждой из команд предлагается задание:

1.Показать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

2.Показать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

3.Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

**Конкурс № 2**

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но…только на свежем воздухе! Напомните мне, пожалуйста, какова ежедневная продолжительность прогулки детей дошкольного возраста? (ответы педагогов) Поэтому под вторым «китом» мы поместим фразу: «Прогулка при любой погоде – это жизнь».

Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Назовите виды двигательной активности детей на прогулке.

Педагоги озвучивают виды активности, ведущий педсовета записывает их и закрепляет под фразой (подвижные игры, спортивные игры и упражнения, индивидуальная работа над ОВД, самостоятельная двигательная активность и т.д.).

 Из всего сказанного вытекает второе утверждение, позволяющее обеспечить оздоровительную направленность физическому развитию в детском саду: повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

Каждой из команд предлагается задание:

1.Показать комплекс дыхательной гимнастики.

2.Показать комплекс утренней гимнастики.

3.Показать комплекс гимнастики после сна.

**Конкурс № 3**

А сейчас поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об иммунной системе. Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам. Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включает систему иммунной защиты. Закаливающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы. Назовите их, пожалуйста! (Ответы педагогов) Правильно, не зря говорят: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (поговорка прикрепляется под третьим «КИТОМ»).

В каждом дошкольном учреждении используются разнообразные здоровьесберегающие технологии, составлен свой комплекс закаливающих мероприятий, универсальных, эффективных и доступных для детей дошкольного возраста. Однако при их проведении всегда нужно соблюдать определённые правила. Давайте озвучим правила, регулирующие проведение закаливающих мероприятий.

Педагоги называют: постепенность, учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка, системность, эмоциональная и физическая привлекательность для ребёнка.

 Из всего сказанного можно сделать ещё один вывод: органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

**Каждой из команд предлагается задание:**

1.Дать определение понятию «здоровьесберегающие технологии», озвучить её цель.

2.Перечислить здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ.

3. Дать понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду», сформулировать цель данной технологии.

Уважаемые педагоги, мы с вами определили три утверждения, на которых в первую очередь должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду:

1.При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

2.Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

3.Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

 Как вы думаете, этого будет достаточно для того, чтобы сделать систему физвоспитания в детском саду действительно оздоровительной для наших детей? На что ещё мы должны обратить внимание? (ответы педагогов) Врач Николай Михайлович Амосов говорил, что «Нельзя обрести здоровье, сделав 10-12 упражнений, или пройти пешком километр за 20 минут». Суть оздоровительных физических упражнений заключается в системном наращивании резервных мощностей организма. Отсюда и четвёртое утверждение: регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка.

 III. **Подведение итогов и проект решения педагогического совета.**

Уважаемые коллеги, мне бы хотелось услышать ваше мнение по поводу этих утверждений. Могут ли они, став основой физвоспитания в ДОУ, решить проблему заболеваемости дошкольников? (ответы педагогов).

Для того чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности, как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

- Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)

- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности

- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами

- Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.

Предлагаю внести эти предложения в решение нашего педсовета.

**Решение педсовета**

***ПРИЛОЖЕНИЯ к педсовету***

**Список литературы:**

1.Елжова Н.В. «Педсоветы, семинары, методические объединения в ДОУ». - Ростов-на-Дону: Еникс, 2008 г.

2.Змановский Ю.Ф., Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века». – Москва: АРКТИ, 2001

3.Алямовская В.Г. «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении». – Москва: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.

**Памятка для воспитателей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Система оздоровительной работы** | **Разделы и направления работы, формы работы** |
| Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ. | Типовой режим дня по возрастным группам. Щадящий режим дня Скорректированный режим дня Оздоровительный режим дня Индивидуальный режим дня Коррекция учебной нагрузки  |
| Психологическое сопровождение развития  | Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми Формирование основ коммуникативной деятельности у детей Диагностика и коррекция развития Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.  |
| Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: | Регламентированная деятельность.Частично регламентированная деятельность. Нерегламентированная деятельностьУтренняя гимнастика Физкультминутки, физкультпаузы Динамические переменки Физкультурные занятия Физические упражнения после сна Спортивные праздники Спортивные игры Подвижные игры на воздухе и в помещении Оздоровительный бег на воздухе Спортивные досуги Дни здоровья Ритмическая пластика Хореография Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей. Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.  |
| Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.  | Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельности" Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности Формирование основ безопасности жизнедеятельности  |
| Организация питания  | Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием) Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией.  |
| Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение | Профилактические мероприятияКоррекционные мероприятия.Общеукрепляющие мероприятия Нетрадиционные дыхательные комплексы Витаминопрофилактический комплекс Коррекция адаптационных нарушений Профилактика сезонных обострений хронической патологии: витаминопрофилактика сезонных обострений Закаливание естественными физическими факторами: режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна местные и общие воздушные ванны свето - воздушные ванны и солнечные ванны в весенне - летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры термотерапевтические процедуры Диспансеризация: 2 раза в год профилактические осмотры детей старших возрастных групп  |

***Тезаурус (специальная терминология)***

***(к педагогическому совету «Здоровьеформирующие технологии в ДОУ»).***

* *«Технология»* - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).
* *«Педагогическая технология»* - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин).
* *«Образовательная технология педагогики здоровьесбережения»* - это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.
* *«Здоровьеформирующая технология»* - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
* *«Здоровье»* - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
* «Здоровье физическое» - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.
«физическая активность» - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).
* *«Здоровье психическое»* - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
* *«Психическая активность»* - потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.
«здоровье социальное» - это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).
* *«Социальная активность»* проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам.
* *«Здоровье нравственное»* - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

СПРАВКА
по результатам тематического контроля по теме «Здоровьесберегающая среда в ДОУ как условие сохранения психофизического здоровья детей»

В период с «1 декабря по 18 декабря был проведен тематиче­ский контроль на тему «Здоровьесберегающая среда в ДОУ как условие сохранения психофизического здоровья детей», основной целью которого явилась оценка уровня сформированности практических знаний и умений педагогов в области сохранения и укрепления здоровья детей и использования в практике работы здоровьесберегающих техник и технологий. Данный тематический контроль включал следующие аспекты:

выполнение оздоровительных мероприятий в режиме дня;

планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий;

учет педагогами здоровьесберегающих технологий во время проведения НОД

В начале учебного года педагогам всех возрастных групп были рекомендованы мероприятия, способствующие соблюдению оздоровительной направленности режима дня. Тематический контроль показал, что все педагоги активно включают в учебно-воспитательный процесс упражнения, направленные на профилактику осанки и плоскостопия, которые проводятся с детьми во время НОД, перед дневным сном и после его. В организационной части НОД проводится пальчиковая гимнастика, в ходе НОД – физминутки.

В различных режимных моментах педагогами применяются различные здоровьесберегающие технологии.

Инструктором по физической культуре в практику работы с детьми включаются комплексы упражнений по интегрированию разных видов физических упражнений.

Музыкальный руководитель использует в деятельности с детьми элементы дыхательной гимнастики.

Учитель-логопед проводит групповые занятия с детьми, совершенствует артикулляционный аппарат дошкольников.

Однако, в ходе проведения тематического контроля были выявлены следующие недостатки:

- Недостаточно внимания уделяется педагогами мероприятиям оздоровительного характера, способствующих повышению двигательной активности детей в утренний отрезок времени.

- Педагогами групп не выдерживается график прогулок с детьми, неоправданно сокращается время прогулки, особенно в вечернее время.

- Несмотря на рекомендации, вынесенные по итогам контроля в ноябре 2013 года, не всеми педагогами проведена работа по обогащению выносного материала для организации двигательного режима на прогулке в зимний период.

- Педагогами группы раннего возраста систематически нарушается график получения пищи во время завтрака, старших групп и подготовительной к школе группы – не соблюдается эстетическое оформление приемов пищи.

- Младшие воспитатели всех возрастных групп периодически нарушают график проветривания помещений.

- Анализ планов учебно-воспитательной работы показал, что в группе № 5 планирование оздоровительной работы с детьми соответствует требованиям, в группе № 3, 4 планирование данной работы полностью соответствует требованиям и подтверждается работой с детьми на практике. Педагогами всех групп планируется гимнастика после сна, но иногда не проводится в группах № 6, № 1, № 2. Педагогами группы № 6 запланированная оздоровительная работа ограничивается утренней гимнастикой и физкультминутками, не используется при планировании весь спектр оздоровительных мероприятий. В группе № 2 в практике работы с детьми используется достаточно широкий спектр рекомендуемых оздоровительных мероприятий, но данная работа не находит отражения в планах воспитательно-образовательной работы. В группе № 1 оздоровительная работа планируется не систематично.

 В целях улучшения работы учреждения по здоровьесберегающей среде как условии сохранения психофизического здоровья детей рекомендую:

1.Педагогам групп № 1, 2, 6 проработать планы предоставить планы воспитательно-образовательной работы с детьми

***Срок – до.01.01., ответственные: воспитатели групп № 1, 2, 6.***

2.Педагогам всех групп пополнить и разнообразить выносной материал в соответствии с сезонами

***Срок – до 15.01., ответственные: все воспитатели***.

3.Педагогам всех возрастных групп разнообразить картотеки здоровьесберегающих технологий, пополнить игровое пространство по темам здоровьесбережения. Особое внимание уделить центру двигательной активности, дорожкам здоровья.

***Срок – до 01.02., ответственные – воспитатели всех групп.***

4.Инструктору по физической культуре провести оперативную проверку на наличие выносного материала на прогулках в соответствии с сезоном. Результаты проверки представить в виде справки, о результатах проверки доложить в письменной форме старшему воспитателю.

***Срок – до 20.01., ответственный – инструктор по физическому воспитнаию***

5.Старшей медсестре усилить контроль за соблюдением графика и длительности прогулок, проветриванием помещений.

***Срок – до 25.12., ответственные старшая медсестра, педагоги групп, младшие воспитатели.***

6.Всем младшим воспитателям соблюдать график получения пищи

***Срок – постоянно, ответственные – старшая медсестра, младшие воспитатели всех групп.***

Старший воспитатель: Колесова Е.Н.

**ИНСТРУКЦИИ**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению закаливающей процедуры «Босохождение»**

Процедура «Босохождение» является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования ее свода – профилактики плоскостопия.

Хождение босыми ногами по холодному полу (земле), всевозможным неровностям (ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.п.) возбуждает нервную систему, а хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает ее. Чередуя хождение босыми ногами по разным поверхностям (например: по ребристой доске и мягкому ковру) создается «эффект контрастного душа» для стоп.

Данная процедура может проводится как до сна, так и сразу же после тихого часа.

Показания и противопоказания

Закаливающая процедура «Босохождение» применяется детям от 1,5 лет и старше, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

 Методика проведения

1. Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
2. Дети готовятся ко сну: переодеваются.
3. Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске) а потом по мягкому ковру к своим кроватям.
4. После тихого часа процедуру можно повторить.

 Вначале, 3-5 дней закаливающую процедуру осуществляют в носочках, затем полностью босиком по 3-4 минуты.

При достаточной адаптации и закаленности детей можно проводить босиком ( или в х/б носочках) утреннюю гимнастику, а затем и занятия физической культурой.

Примечание:

 Процедура закаливания «Босохождение» проводится босиком при температуре пола не ниже + 180 С.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению закаливающей процедуры «Воздушные ванны»**

Показания и противопоказания

Процедура закаливания «Воздушные ванны» применяется детям от 1,5 лет и старше. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения

1. Дети просыпаются после дневного сна под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон.
2. Лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц:
* подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением;
* перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;
* покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук;
* а также различные упражнения в положении «лежа на боку», «сидя», «лежа на животе».
1. Затем, по команде воспитателя (ведущего занятие), дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду, оставаясь лишь в трусах и майках.
2. Дети в течение 1-1,5 минуты выполняют циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения).
3. После чего, дети одеваются.

Температура воздуха в помещении спальни при выполнении закаливающей процедуры «Воздушные ванны»

 1-3 день - 220С; 4-6 день – 200 С; 7-й и далее – 180 С.

 Примечание:

Процедура закаливания «Воздушные ванны» проводится при температуре воздуха в помещении не ниже 180 С.

В период реконвалесценции после, перенесенного ОРЗ и для особо ослабленных детей их одежда при проведении «Воздушных ванн» должна быть индивидуально щадящей (гольфы или чешки, кофточка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению водной закаливающей процедуры «Обливание кистей рук»**

Обливание водой оказывает большой раздражающий эффект, поскольку действие оказывает на только температура воды, но и давление ее массы.

 Использование воды в целях закаливания должно сочетаться с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды, рекомендованной для местного воздействия.

 Дети до 3-х лет моют кисти рук, лицо, шею. С возрастом и по мере привыкания к процедуре увеличивается зона воздействия.

 Процедура «Обливание кистей рук» проводится перед обедом.

Показания и противопоказания

Закаливающая процедура «Обливание кистей рук» применяется детям от 1,5 и старше. Технически легко осуществима. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения:

1. При помощи вентелей холодной и горячей воды отрегулировать струю воды температурой 30-350 С.

 2. Дети закатывают рукава одежды до локтя, а затем моют руки перед едой используя мыло.

 3. После чего держат руки под струей воды в течение 30-40 секунд. Первые 4-5 процедур вода остается теплой (30-350 С), затем ее температура снижается каждые 2-3 дня на 2-30 С и постепенно доводится до 16-180 С для детей 2-3 лет и 14-160 С для детей 4-7 лет. Также постепенно увеличивается время воздействия воды до 2-3 минут. При достаточной адаптации (через 3-4 недели) и закаленности после умывания рук теплой водой вентиль с горячей водой выключаю и дети держат руки под струей холодной воды 1-2 минуты.

 4. После процедуры дети тщательно растирают руки индивидуальными полотенцами.

Для детей закаливающихся по 2-й и 3-й группам обливание кистей рук холодной водой не проводят. Температуру воды выдерживают на уровне16-180 С.

Примечание: Достигнув конечных температур воды, продолжают обливание в течение 1-2 месяцев для обеспечения эффекта тренировки.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению закаливающей водной процедуры «Полоскание носоглотки»**

Закаливающая водная процедура «Полоскание носоглотки» (полоскание носоглотки и слизистой оболочки рта) направлена на профилактику ангин, разрастания аденоидов и миндалин.

Процедура проводится после обеда.

Показания и противопоказания

Водная процедура закаливания «Полоскания носоглотки» применяется детям от 2 лет и старше: с 2-3 лет дети приучаются полоскать рот водой комнатной температуры; с 4-5 летнего возраста детей приучают полоскать горло.. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

Методика проведения

Подготовленная для полоскания вода (отвар трав) разливается в индивидуальные пластмассовые стаканчики на 1/3 объема.

Для достижения положительного эффекта от закаливания начальная температура воды (раствора) составляет 36-37 0С. Каждые 3-4 последующих дня температура воды (раствора) снижается на 1-2 0С и доводится до комнатной температуры, а в дальнейшем до 8-10 0С.

Дети полощут горло (рот) над умывальником: набирают в рот воды, запрокидывают голову несколько назад и произносят долгий звук «а – а – а – а» «булькают», затем сплевывают воду в раковину. Так насколько раз, пока вся вода не закончится. «Бульканье» воды в горле должно быть как можно долгим.

После процедуры стаканчики кладутся в тазик с дезинфицирующим раствором.

Охладить воду (раствор) до необходимой температуры можно в холодильнике, заранее наполнив ею 1-2-х литровую банку, либо бидон.

 Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобоя, ромашки).

В случае наличия патологических изменений на миндалинах приготавливают водно-солевой раствор из расчета 1 грамм поваренной соли и 0,5 грамма питьевой соды на стакан воды.

Примечание:

 Данный вид закаливания проводится только после обязательной консультации врача, санации носоглотки.

# **ИНСТРУКЦИЯ**

**по проведению точечного массажа активных зон**

Точечный массаж (акупрессура) биологически активных зон применяют для профилактики вирусных респираторных инфекций и их ранних осложнений, лечения и реабилитации детей, а также с целью укрепления иммунитета.

### Показания и противопоказания

Точечный массаж показан всем детям от 1,5 лет и старше. В старшем дошкольном возрасте эту процедуру могут выполнять сами воспитанники под руководством мед. сестры или воспитателя.

В предэпидемический и эпидемический период заболеваемости ОРВИ и гриппом предпочтителен массаж с вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Исключение составляют дети с аллергической реакцией на данный препарат. При проведении процедуры смазывают кожу в области проекции точки массажа тонким слоем бальзама и втирают его кончиками 2 или 3 пальца а акупунктурные точки.

Методика проведения

Массаж проводится 2-3 раза в день подушечкой концевой фаланги указательного или среднего пальца или двумя-тремя пальцами сразу, надавливая на кожу до появления незначительной болезненности.

Делаем 9 вращательных движений по часовой стрелке и 9 движений против, сдвигая кожу (как будто сверлим) относительно костной или мышечной ткани (2-3 оборота в секунду). Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-5 секунд.

Симметричные точки массируются с двух сторон одновременно.

Топография точек акупрессуры, используемых для профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета:

***Точка 1*** связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При ее массаже уменьшается кашель, улучшается кровообращение.

***Точка 2*** связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также вилочковой железой, регулирующей иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

***Точка 3*** связана с синокаротидными гломусами, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

 ***Точка 4*** связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Массаж этой точки активизирует кровообращение головы, шеи, туловища. Шею сзади массируют сверху вниз.

***Точка 5*** расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а также с нижним шейным симпатическим узлом. Массаж ее способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

***Точка 6*** связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки носа, верхнечелюстной пазухи, гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

***Точка 7*** связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж ее улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Массаж ***точки 8*** (козелка) положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж ***точки 9*** нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и отдельные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми выше перечисленными точками.

 Примечание

1. Во время проведения процедуры необходимо расслабиться, не разрешается разговаривать, все внимание сосредоточено на массаже (самомассаже). Дыхание ровное, свободное.
2. Дети среднего и старшего возраста при выполнении самомассажа сидят на стульчиках, ноги слегка расставлены, колени под прямым углом, позвоночник касается спинки стула.
3. Допускается сочетание точечного массажа активных зон с общеоздоровительным массажем.

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

*ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ*

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.
5. Чаще обнимайте ребенка.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями!!!

**Гимнастика после сна**

**(Примерные комплексы)**

**Для детей раннего возраста**

СЕНТЯБРЬ

I комплекс

### 1. «Потягивание»

* + и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
	+ и.п. – выдох

(4-6 раз)

 2. «Поймай комарика»

* + и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
	+ вернуться в и.п.

(4-6 раз)

1. «Велосипед»
	* и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

#### «Музыканты»

*Мы играем на гармошке,*

*Громко хлопаем в ладошки.*

*Наши ножки: топ, топ.*

*Наши ручки: хлоп, хлоп!*

*Вниз ладошки опускаем,*

*Отдыхаем, отдыхаем.*

**ОКТЯБРЬ**

II комплекс

**I. 1. Разминка в постели, самомассаж**

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Поворот головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

**II. «Веселые ножки»**

*Выше ножки! Топ, топ!*

*Веселее! Гоп, гоп!*

*Колокольчик, дон, дон!*

*Громче, громче, звон, звон!*

*Гоп, лошадка, гоп, гоп!*

*Тпру – ру – у, лошадка:*

*Стоп, стоп!*

**НОЯБРЬ**

I комплекс

**I. 1. «Колобок»**

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

 2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

 Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

 То же с левой ноги.

 То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.

(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

* 1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
	2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

### II. «Обезьянки»

*Рано утром на полянке*

*Так резвятся обезьянки:*

*Левой ножкой: топ, топ!*

*Правой ножкой: топ, топ!*

*Руки вверх, вверх, вверх!*

*Кто поднимет выше всех?*

*Руки вниз – и наклонились,*

*На пол руки положили,*

*А теперь на четвереньках*

*Погуляем хорошенько*

*А потом мы отдохнем,*

*Дружно все играть пойдём.*

**ДЕКАБРЬ**

I комплекс

* + 1. **Разминка в постели**

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

* 1. Потянулись?» - «Да»
	2. «С боку на бок повернулись» - повороты
	3. «Ножками подвигаем»
	4. вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;
	5. то же с левой ноги;
	6. то же – две ноги вместе.

**II. «Лисичка»** - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

#### «Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

#### «Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)

**ДЕКАБРЬ**

II комплекс

**I. Элементы самомассажа**

И.п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

**II. «Часики»** - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

**III. «Цыплёнок»** - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

**IV. «Воробушек»** - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

##### *ЯНВАРЬ*

I комплекс

**I. 1. «Греем ручки»**

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

**2. «Солнышко»**

И.п. – сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».

Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

**3. «Большие и маленькие ножки»**

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

**II. «Кролик»**

*Скок – поскок, скок – поскок*

*Кролик прыгнул на пенёк.*

*В барабан он громко бьет,*

*На разминку всех зовёт.*

*Лапки вверх, лапки вниз,*

*На носочки подтянись.*

*Лапки ставим на бочок*

*На носочках скок, скок, скок.*

**ФЕВРАЛЬ**

I комплекс

**I. Разминка в постели. Самомассаж.**

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

**II. «Мишка»** - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

*Мишка косолапый по лесу идёт*

*Шишки собирает и в карман кладёт*

###### Вдруг упала шишка

*Прямо мишке в лоб*

###### Мишка рассердился и ногою топ

*Больше я не буду шишки собирать*

*Сяду на машину и поеду спать.*

1. **«Лягушка»** присесть, прыгнуть вперед, встать.

**IV. «Петушок»** - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

*На болоте нет дорог,*

*Я по кочкам скок да скок.*

**ФЕВРАЛЬ**

II комплекс

**I. 1. «Насос»**

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

* 1. выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.

(5 – 6 раз)

**2. «Ванька – встанька»**

И.п. – лежа, вдоль туловища

* 1. постепенное поднятие туловища, вслед за руками.

(4 – 6 раз)

**3. «Греем ножки»**

И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.

(5 – 6 раз)

## II. «Ножки»

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке,*

*Шагали наши ножки. (ходьба)*

*По кочкам, по кочкам (прыжки)*

*В ямку бух (присели).*

*Воспитатель: Где мои детки?*

*(детки встают) – Вот они.*

МАРТ

I комплекс

I. *Петушок у нас горластый*

 *По утрам кричит он «здравствуй»*

*На ногах его сапожки*

*На ушах висят сережки*

*На головке гребешок*

*Вот какой наш петушок.*

(движения, в соответствии с текстом)

**II. Три веселых братца**

*Гуляли по двору*

*Три веселых братца*

*Затеяли игру*

*Делали головками: ник – ник – ник.*

*Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.*

*Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп*

*Топали ножками: топ – топ, топ.*

МАРТ

II комплекс

**I. 1. «Потягивание»**

* 1. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
	2. и.п. – выдох

(4-6 раз)

 **2. «Поймай комарика»**

* 1. и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
	2. вернуться в и.п.

(4-6 раз)

**3. «Велосипед»**

* 1. и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

**II. «Пингвин»** - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

**III. «Зайчик»** - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

**IV. «Дудочка»** - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п –ф – ф – ф»

(4 раза)

 **АПРЕЛЬ**

I комплекс

**I. 1. «Колобок»**

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

 **2. И.п.** – лёжа на спине, поднимание ног.

 Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

 То же с левой ноги.

 То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.

(4 – 6 раз)

**3. «Кошечка»**

И.п. – на четвереньках

* 1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
	2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

**II. «Зарядка»**

*Солнце глянуло в кроватку*

*1,2,3,4,5,*

*Все мы делаем зарядку*

*Надо нам присесть и встать.*

*Руки вытянуть пошире*

*1,2,3,4,5,*

*Наклониться, 3,4,*

*И на месте поскакать.*

*На носок, потом на пятку*

*Все мы делаем зарядку.*

*(движения в соответствии с текстом)*

 **АПРЕЛЬ**

II комплекс

**I.1. «Мотаем нитки»**

И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками.

(3 раза)

**2. «Похлопаем коленки»**

И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.

(4 раза)

**3. «Велосипед»**

*Еду, еду*

*К бабе, к деду*

*(2 раза)*

**II. «Лягушки»**

*На болоте две подружки, две зеленые лягушки*

*Утром рано умывались, полотенцем растирались.*

*Ножками топали, ручками хлопали,*

*Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.*

*Вот здоровья в чём секрет,*

*Всем друзьям физкульт – привет!*

**МАЙ**

I комплекс

**I. Разминка в постели. Самомассаж.**

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.

(5 – 6 раз)

**II. «Яблоко»**

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

*Руки протяните,*

*Яблоко сорвите.*

*Стал ветер веточку качать*

*И трудно яблоко достать.*

*Подпрыгну, руки протяну,*

*И быстро яблоко сорву.*

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

(Дети сопровождают текст движениями)

**МАЙ**

II комплекс

**I. 1. «Обезьянки рвут бананы»**

И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.

Поочередное выпрямление рук вперед.

(3 – 4 раза кажд)

**2. «Бегемотики греют животики»**

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)

Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.

(3 – 4 р)

**3. «Жуки»**

И.п. – лёжа на спине.

*Жук упал и встать не может,*

*Ждёт он кто ему поможет*

(Активные движения руками и ногами)

**II. «Птичка»**

*На березу птичка села (приседание, руки к коленям)*

*Головою повертела (поворот головы вправо – влево)*

*Для Федота песню спела*

*И обратно улетела (встают, машут руками)*

*На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)*

*Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)*

*Встав с утра в своей кроватке,*

*Приступает он к зарядке*

*1.2,3.4,5,*

*Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот*

*Наклон назад, наклон вперед.*