

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 60 компенсирующего вида» г. Сыктывкара

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 5  
«20» мая 2014 г.

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Заведующий МБДОУ № 60 – Берч Е.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

# «ЗДОРОВЬЕ»

**Программа оздоровления детей  
с нарушением зрения  
на 2014 – 2016 г.г.**

Авторы программы:

Перминова В.И., старший воспитатель

Панюкова Н.А., педагог – психолог

Давыдова Н.В., инструктор по физической культуре

Все права защищены. Никакая часть данного материала не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения авторов проекта.

# Содержание Программы

## Введение

1. Информационная справка о МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» г. Сыктывкара
2. Анализ состояния здоровья и заболеваемости воспитанников
3. Основные цели и задачи Программы
4. Ожидаемые результаты реализации Программы
5. Принципы и основные направления Программы
6. Реализация основных направлений Программы по техническому и кадровому обеспечению
7. Реализация основных направлений Программы по организационно-методическому и психолого-педагогическому обеспечению
  - 7.1. Система физкультурно-оздоровительной работы
  - 7.2. План лечебно-профилактических мероприятий
  - 7.3. Ежегодный план работы кабинета охраны зрения
  - 7.4. План оздоровления частоболеющих детей
  - 7.5. Ступеньки закаливания
  - 7.6. Организация психологической помощи
  - 7.7. Совместная работа детского сада и семьи
  - 7.8. Двигательный режим в различных возрастных группах
  - 7.9. Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата в различных возрастных группах
  - 7.10. Воспитание навыков безопасного поведения у дошкольников
  - 7.11. План летней оздоровительной работы
  - 7.12. Коррекционно-педагогическая среда в организации физического воспитания детей с нарушением зрения
8. Смета расходов на реализацию Программы

## Введение

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования психолого-медико-педагогической помощи, должна приносить ощутимые результаты.

По - новому следует рассматривать и дошкольное воспитание, наиболее эффективный период формирования здоровья и полноценного психофизического развития ребенка. Особенно актуальна данная проблема в жизни детских садов для детей с нарушениями развития, многие из которых имеют ослабленное здоровье. Дети с нарушениями зрения, с которыми работает коллектив МДОУ № 60, имеют различные органические заболевания и ослабленное состояние здоровья. Частичная потеря зрения снижает возможности детей в овладении трудовыми и двигательными умениями. Наличие физического недостатка вызывает у детей переживания по поводу своей неполноценности, что накладывает значительный отпечаток на развитие личности, задерживая ее социальное становление. Поэтому преодоление недостатков психофизического развития составляет одну из главных задач нашего детского сада. Только в этом случае, возможно, воспитать разносторонне развитую личность, умеющую полноценно жить и работать в обществе. Проблема оздоровления детей - это не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива дошкольного образовательного учреждения.

В связи с этим, социально значимым и актуальным является совершенствование коррекционно - педагогической и лечебно-восстановительной работы с детьми. Специфика физического воспитания определяется особенностями развития детей, обусловленными нарушением зрения. В процессе физического воспитания возможны коррекция недостатков физического развития и активизация зрительных функций. Данные медицинского контроля в учреждении свидетельствуют о положительном влиянии физической культуры на лечение зрительных патологий, повышение и стабилизацию остроты зрения у детей.

# 1. Информационная справка о МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»

## *Информационная справка*

МБДОУ № 60 осуществляет свою образовательную, правовую и хозяйственную деятельность в соответствии с Законом «Об образовании» РФ и РК, Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, Положением о МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» г. Сыктывкара, Правилами внутреннего трудового распорядка, а так же другими законодательными нормативно-правовыми документами и локальными актами учреждения.

Образовательная деятельность в МБДОУ осуществляется на основании лицензии (серия А № 347777 от 29.04.2010 г.), выданной МО РК на право осуществления образовательной деятельности по образовательным программам, указанным в приложении к данной лицензии, при соблюдении зафиксированных в нем контрольных нормативов и предельной численности контингента воспитанников, действующей по 29.04.2016 г.

На основании свидетельства о государственной аккредитации (серия 11 № 000420 от 19.12.20008 г.), выданного МО РК, учреждению был установлен следующий государственный статус: **дошкольное образовательное учреждение – детский сад компенсирующего вида, категория II.**

В МБДОУ функционирует 10 специализированных групп для детей с нарушением зрения (амблиопией и косоглазием), с общей численностью детей 135 человек, укомплектованных по возрастному принципу:

ранний возраст- 2 группы – 24 человека;

дошкольный возраст – 8 групп – 111 человек:

- вторая младшая группа (3 – 4 года) – 27 человек;
- средняя группа (4 – 5 лет) – 28 человека;
- старшая группа (5 – 6 лет) – 29 человек;
- подготовительная группа (6 – 7 лет) – 27 человек.

Юридический адрес учреждения: 167023, г. Сыктывкар, ул. Старовского 26/1 (тел. 32-31-90).

Учредитель МБДОУ – Управление дошкольного образования администрации муниципального образования городского округа «Сыктывкар».

Вся деятельность педагогического коллектива направлена на реализацию основных задач дошкольного образования в соответствии со спецификой ДОУ: сохранение и укрепление физического здоровья детей; лечение и возможное восстановление, развитие функции зрения у детей со зрительными патологиями, с учетом их индивидуальных особенностей развития.

С данным контингентом детей работает трудовой коллектив общей численностью - 71 человек, в том числе - 39 педагогов. Кроме штатных сотрудников, работу с детьми осуществляют медицинские работники городской детской поликлиники № 3: врач-офтальмолог, врач-педиатр, 2 медсестры – ортоптистки; а также медицинские работники детской Республиканской больницы: врач -ЛФК, медсестра по массажу, инструктор ЛФК.

Оздоровительно-профилактическую работу в детском саду № 60 осуществляют: 2 медсестры, физиомедсестра, инструктор ЛФК, воспитатели групп.

Коррекционно-педагогической деятельностью в дошкольном образовательном учреждении занимаются воспитатели и специалисты: учителя-дефектологи (тифлопедагоги), учителя-логопеды, психолог-психолог, музыкальные руководители, инструктор по физической культуре.

Дети, посещающие МБДОУ № 60, имеют различные зрительные патологии: атрофию зрительных нервов, афакию, глаукому, катаракту и др. Эти зрительные заболевания являются наиболее характерными заболеваниями для слабовидящих детей и детей-инвалидов по зрению.

## **2. Анализ состояния здоровья и заболеваемости воспитанников**

Дошкольный возраст - особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяют высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

Сравнительный анализ выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей – дошкольников за последние 10 лет. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. В целом количество детей в РФ с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 26,9 %), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья - снизилось в 3 раза (до 5 – 6 %).

Анализ состояния здоровья воспитанников нашего детского сада подтверждает выводы специалистов о том, что большинство детей с нарушениями зрения имеют ослабленное здоровье (таблица № 1 а-е). Из-за сниженных иммунных свойств организма они чаще подвергаются простудным заболеваниям и легко поддаются инфицированию. Это говорит о том, что дети нуждаются в особом подходе при организации образовательной и оздоровительной работы. Поэтому одной из основных задач системы образования, в частности детского сада, является создание для детей здоровьесберегающей среды (таблица № 2 а-д).

Кроме этого, доказано, что правильно организованное физическое воспитание дошкольников с нарушением зрения помогает не только ликвидировать недостатки физического развития, но и улучшить зрительные функции, предупредить образование и прогрессирование потери зрения в школьном возрасте. Результативность лечебно-восстановительной работы с детьми, осуществляемой в МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» г. Сыктывкара представлена в таблице № 3 (а-г).

## Общая заболеваемость за 2010 - 2013 г.г.

Год	Всего заболеваний				Кишечные инфекции				Детские инфекции				ОРЗ + бронхит				Травмы			
	Ясли		всего		ясли		всего		ясли		всего		ясли		всего		ясли		всего	
	абс.ч	% о	абс.ч	% о	абс.ч	% о	абс.ч	% о	абс.ч	% о	абс.ч	% о	абс.ч	% о	абс.ч	% о	абс.ч	% о	абс.ч	% о
2010	45	3750	239	2096	-	-	2	17,5	-	-	9	79	37	3083	196	1718	-	-	4	35,0
2011	39	3250	246	2435	1	76,9	2	19,8	1	83,3	3	29,7	30	2500	201	1990	-	-	4	39,6
2012	41	1782	234	1746	1	43,4	6	44,7	3	22,3	16	119	34	1478	193	1417	-	-	-	-
2013	59	2458	201	1488	-	-	-	-	3	125	15	111	50	2083	162	1200	-	-	2	14,8

Таблица № 1 (б)

## Заболеваемость в период адаптации за 2010 – 2013 г.г.

Год	ЯСЛИ			САД			ВСЕГО		
	Поступили	Заболели	%	Поступили	Заболели	%	Поступили	Заболели	%
2010	10	5	50	4	-	-	15	5	35
2011	6	2	33	4	2	50	10	4	40
2012	15	8	53,3	8	4	50	23	12	51
2013	24	13	54	9	3	33	33	16	48,4

Таблица №1 (в)

## Индекс здоровья за 2010 - 2013 г.г.

Год	Количество детей	Не болевшие за год	% не болеющих за год	ЧБД	% ЧБД
2010	114	12	10,5	6	5,2
2011	113	4	3,5	2	1,7
2012	134	11	8,2	4	3,0
2013	135	13	9,6	5	3,7

## Выполнение калорийности питания за 2010 – 2013 г.г.

Год	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
2010	72,0	74,0	252,9	1965
2011	75,6	77,3	275,7	2100
2012	72,1 – 133 %	75,5 – 125 %	268,8 – 103 %	2043 – 113 %
2013	72,5 – 133 %	75,0 – 125 %	270,0 – 104 %	2049 – 114 %

## Анализ работы МБДОУ № 60 за 2010 – 2013 г.г.

Год	Количество рабочих дней	Посещение (всего/1 ребенок)			Пропущено (всего/1 ребенок)			По болезни (всего/1 ребенок)		
		ясли	сад	всего	ясли	сад	всего	ясли	сад	всего
2010	204	1533/127,7	15708/154,0	17241/151,2	915/76,2	5100/50,0	6015/52,7	346/28,8	1622/15,9	1968/17,2
2011	204	1726/143,8	16079/159,2	17805/157,5	722/60,1	4525/44,8	5247/46,4	293/24,4	1580/15,6	1873/16,5
2012	204	2172/120,6	15921/151,6	18093/147,0	1500/83,3	5499/52,3	6999/56,9	308/17,1	1361/12,9	1669/13,5
2013	221	3065/128	16769/152	19834/148	2239/93	7762/69,9	10001/74	399/16,6	1446/13,1	1845/13,8

## Углубленный осмотр детей специалистами за 2010-2013 г.г.

Год	Подлежащие осмотру (чел)	Осмотрены (чел)	Выявлены нарушения						Физическое развитие					Физкультурная группа			Группа здоровья				Дети, положительно реагирующие на туберкулез		
			зрения	слуха	речи	осанки	сколиоз	плоскостопие	низкое	среднее	ниже сред	выше сред	высокое	основная	подг-ая	спец-ая	I	II	III	IV	вираж	туб. инф.	ПВА
2010	114	114	144	-	40	22	-	5	-	92	19	3	-	92	17	5	-	89	20	5	4	21	13
2011	113	113	113	-	56	4	-	3	-	90	21	2	-	94	14	5	-	97	12	4	10	14	13
2012	134	134	134	1	52	2	-	8	-	114	12	6	2	107	17	10	-	110	16	8	4	16	19
2013	135	135	135	-	50	5	-	7	-	121	10	4	-	111	14	10	-	110	16	9	9	6	



## Здоровьесберегающая среда –

*это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, моральную и бытовую среду в семье и ДОУ.*

<b><u>Модель здоровьесберегающей среды</u></b>		
<b>Блок 1</b> <i>Лечебно-оздоровительная работа</i>	<b>Блок 2</b> <i>Воспитательно-образовательная работа</i>	<b>Блок 3</b> <i>Коррекционно-развивающая работа</i>

## **Блок 1**

### **Лечебно - оздоровительная работа**

- Анализ состояния здоровья детей
- Углубленные медицинские осмотры
- Текущий медицинский контроль, осмотры специалистов
- Оперативное наблюдение часто болеющих детей
- Психодиагностика социальных проблем здоровья
- Оздоровление: физиотерапия, массаж, ЛФК, закаливание, витаминотерапия, фитотерапия и др.
- Комплексное лечение и восстановление нарушенных зрительных функций
- Соблюдение специального ортопедического режима (при необходимости: ношение воротника, супинаторов и др.)
- Медико–педагогический контроль

### **Результат**

- Улучшение показателей здоровья и развития детей
- Стабилизация результатов лечения зрения у детей
- Восстановление функций опорно-двигательного аппарата (устранение дефектов осанки, плоскостопия, деформации грудной клетки, кривошеи, слабости мышечной системы)

Таблица № 2 (в)

## **Блок 2**

### **Воспитательно-образовательная работа**

#### ***Ранний и младший дошкольный возраст***

- Щадящий режим адаптации, обеспечение психологического благополучия;
- Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода к детям, рациональное дозирование физических нагрузок;
- Проведение индивидуальных коррекционных занятий по развитию координации движений и ориентировки в пространстве;
- Построение физкультурных занятий с учетом комплекса двигательных, оздоровительных, воспитательных и коррекционных задач;
- Активное привлечение родителей к совместной работе по формированию культурно – гигиенических навыков у детей.

### **Результат**

- Успешная адаптация детей к ДОУ (хорошее самочувствие, уравновешенное состояние нервной системы);
- Сформированность первоначальных навыков гигиенической и двигательной культуры;
- Работа на основе педагогики сотрудничества с семьей.

Таблица № 2 (г)

## **Блок 2**

### **Воспитательно-образовательная работа**

#### ***Средний и старший дошкольный возраст***

- Рациональная организация двигательной активности детей на свежем воздухе
- Обеспечение активной позиции детей и взрослых в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- Повышение эффективности 10 – минутного перерыва между занятиями;
- Включение в проведение всех форм физического воспитания игр и упражнений на развитие зрительных функций;
- Систематическое обновление и оснащение спортивно-двигательных зон в группах.

#### **Результат**

- Развитие уровня подвижности, коррекция двигательных нарушений у детей;
- Развитие зрительных функций и выработка компенсации вторичных отклонений в развитии;
- Социализация ребенка и формирование основ безопасности жизни;
- Ориентация родителей на конструктивные партнерские взаимоотношения с сотрудниками ДОУ;
- Профессиональный рост и развитие творческих способностей педагогов.

Таблица № 2 (д)

## **Блок 3**

### **Коррекционно- развивающая работа**

- Включение в программу обучения детей дошкольных групп специальных занятий по формированию знаний о роли зрения в жизнедеятельности человека, а также о роли других органов чувств;
- Обеспечение систематической работы по развитию мелкой моторики, тактильно-кинестическому развитию, повышению и дифференциации мышечного тонуса рук (пальцы, кисть, локтевой и плечевой сустав);
- Обеспечение положительных эмоций во всех видах двигательной активности;
- Обеспечение индивидуально-дифференцированного характера занятий, учет индивидуальных особенностей детей в зависимости от состояния их зрения и способов ориентации в познании окружающего мира.

#### **Результат**

- Успешная интеграция в общеобразовательную школу и общество сверстников, формирование предпосылок учебной деятельности;
- Внедрение инновационных методик индивидуально-подгруппового обучения и коррекции отклонений в развитии детей;
- Разработка собственных индивидуальных программ обучения и развития детей с учетом их зрительного диагноза и интеллектуальных возможностей.

## Оценка эффективности лечения косоглазия и амблиопии за 2010 г.

	До лечения		После лечения	
	количество	уд. вес в %	количество	уд. вес в %
<b>1. Острота зрения амблиопичного глаза</b>				
0,01-0,05	8	4,4	8	4,4
0,06-0,1	46	25,1	4	2,2
0,2	25	13,7	17	9,3
0,3	25	13,7	20	10,9
0,4	16	8,7	31	16,9
0,5	27	14,7	14	7,7
0,6	36	19,7	7	3,8
0,7	-	-	12	6,6
0,8	-	-	3	1,6
0,9-1,0	-	-	69	36,7
Всего:	183	100	183	100
<b>2. Характер зрения</b>				
Монокулярное	75	51,8	42	29,0
Одновременное	35	24,1	33	22,8
Бинокулярное	35	24,1	70	48,2
Всего:	145	100	145	100
<b>3. Фиксация</b>				
Центральная	46	25,1	131	71,6
Макулярная	78	42,6	31	16,9
Периферическая	33	18,1	12	6,6
Неустойчивая	26	14,2	9	4,9
Всего:	183	100	183	100
<b>4. Угол девиации (градусы)</b>				
0-7	31	25,6	80	66,1
10-12	67	55,4	33	27,3
15	16	13,2	7	5,8
20 - 25	5	4,1	-	-
30-40	2	1,7	1	0,8
45-60	-	-	-	-
Всего:	121	100	121	100

## Выводы

Анализ показателей таблицы эффективности лечения позволил сделать следующие выводы:

1. Количество пролеченных детей в специализированном детском саду остается стабильно высоким. В 2009 - 2010 году пролечено 151 человек.

2. Отмечается положительная динамика лечения амблиопии и косоглазия у детей:

а) увеличилось на 44,9 % количество детей, излечившихся за текущий год от амблиопии, т.е. детей с остротой зрения 0,7 - 1,0;

б) центральная (правильная) фиксация амблиопичного глаза увеличилась на 45,6 % (с 25,1 до 71,6 %). Соответственно нецентральная фиксация уменьшилась на эту же цифру (с 74,9 до 28,4 %);

в) количество детей с бинокулярным зрением увеличилось в 2 раза с 24,1 % до 48,2 %.

г) количество детей с малыми и непостоянными углами косоглазия увеличилось более чем в 2,6 раза (углы от 0 до + 7-8 градусов с 25,6 % до 66,1 %).

## Оценка эффективности лечения косоглазия и амблиопии за 2011 г.

	<i>До лечения</i>		<i>После лечения</i>	
	<i>количество</i>	<i>уд. вес в %</i>	<i>количество</i>	<i>уд. вес в %</i>
<b>1. Острота зрения амблиопичного глаза</b>				
0,01-0,05	10	6,4	4	2,6
0,06-0,1	40	25,6	12	7,7
0,2	29	18,7	3	1,9
0,3	20	12,8	6	3,8
0,4	25	16,0	18	11,4
0,5	20	12,8	22	14,1
0,6	12	7,7	29	18,7
0,7	-	-	9	5,8
0,8	-	-	-	-
0,9-1,0	-	-	53	34,0
Всего:	156	100	156	100
<b>2. Характер зрения</b>				
Монокулярное	81	57,9	40	28,6
Одновременное	28	20,0	37	26,4
Биокулярное	31	22,1	63	45,0
Всего:	140	100	140	100
<b>3. Фиксация</b>				
Центральная	41	26,3	117	75,0
Парафовеолярная	34	21,8	6	3,8
Периферическая	27	17,3	7	4,5
Неустойчивая	10	6,4	7	4,5
Макулярная	44	28,2	19	12,2
Всего:	156	100	156	100
<b>4. Угол девиации (градусы)</b>				
0,7	35	30,2	77	66,4
10-12	48	41,4	31	26,7
15	23	19,8	6	5,2
20-25	5	4,3	2	1,7
30-40	5	4,3	-	-
45-60	-	-	-	-
Всего:	116	100	116	100

## Выводы

Анализ показателей таблицы эффективности лечения позволил сделать следующие выводы:

1. Количество пролеченных детей в специализированном детском саду остается стабильно высоким. В 2010 - 2011 году пролечено 144человек.
2. Отмечается положительная динамика лечения амблиопии и косоглазия у детей:
  - а) увеличилось на 39,8 % количество детей, излечившихся за текущий год от амблиопии, т.е. детей с остротой зрения 0,7 - 1,0;
  - б) центральная (правильная) фиксация амблиопичного глаза увеличилась на 48,7% (с 26,3 до 75,0 %). Соответственно нецентральная фиксация уменьшилась на эту же цифру (с 73,7 до 25,0 %);
  - в) количество детей с бинокулярным зрением увеличилось в 2 раза с 22,1 % до 45,0 %.
  - г) количество детей с малыми и непостоянными углами косоглазия увеличилось более чем в 2,2 раза (углы от 0 до + 7-8 градусов с 30,2 % до 66,4 %).

## Оценка эффективности лечения косоглазия и амблиопии за 2012 г.

	<i>До лечения</i>		<i>После лечения</i>	
	<i>количество</i>	<i>уд. вес в %</i>	<i>количество</i>	<i>уд. вес в %</i>
<b>1. Острота зрения амблиопичного глаза</b>				
0,01-0,05	13	7,2	7	3,9
0,06-0,1	24	13,3	3	1,7
0,2	27	15,0	2	1,1
0,3	30	16,7	8	4,4
0,4	25	13,9	12	6,7
0,5	34	18,9	18	10,0
0,6	27	15,0	26	14,4
0,7	-	-	3	1,7
0,8	-	-	5	2,8
0,9-1,0	-	-	96	53,3
Всего:	180	100 %	180	100 %
<b>2. Характер зрения</b>				
Монокулярное	103	64,0	46	28,6
Одновременное	33	20,5	50	31,0
Бинокулярное	25	15,5	65	40,4
Всего:	161	100 %	161	100 %
<b>3. Фиксация</b>				
Центральная	31	17,2	98	54,5
Парафовеолярная	49	27,2	24	13,3
Периферическая	39	21,7	20	11,1
Неустойчивая	56	31,1	36	20,0
Макулярная	5	2,8	2	1,1
Всего:	180	100 %	180	100 %
<b>4. Угол девиации (градусы)</b>				
0,7	44	32,6	90	66,7
10-12	48	35,6	35	25,9
15	29	21,5	4	2,9
20	14	10,3	6	4,5
25	-	-	-	-
30-40	-	-	-	-
45-60	-	-	-	-
Всего:	135	100 %	135	100 %

## Выводы

Анализ показателей таблицы эффективности лечения позволил сделать следующие выводы:

1. Количество пролеченных детей в специализированном детском саду остается стабильно высоким. В 2012 году пролечено 167 человек.
2. Отмечается положительная динамика лечения амблиопии и косоглазия у детей:
  - увеличилось на 57,8 % количество детей, излечившихся за текущий год от амблиопии, т.е. детей с остротой зрения 0,7 - 1,0;
  - центральная (правильная) фиксация амблиопичного глаза увеличилась на 37,3 % (с 17,2 до 54,5 %). Соответственно нецентральная фиксация уменьшилась на эту же цифру (с 82,8 до 45,5 %);
  - количество детей с бинокулярным зрением увеличилось в 2,6 раза 15,5% до 40,4 %;
  - количество детей с малыми и непостоянными углами косоглазия увеличилось более чем в 2,1 раза (углы от 0 до + 7-8 градусов 32,6 % до 66,7 %).

### **3. Основные цели и задачи Программы**

#### ***Законодательно – нормативное обеспечение Программы***

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Санитарные правила и нормативы – Сан ПиН СанПиН 2.4.1.2660-10, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 26.03.2003 г.
3. Устав МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»

#### ***Цель Программы***

Объединить усилия сотрудников для эффективной организации психолого-медико-педагогической помощи в МБДОУ для детей с нарушением зрения, с учетом возрастного состояния здоровья, пола, зрительных нарушений каждого ребенка.

#### ***Общие задачи Программы***

- ♦ обеспечить снижение заболеваемости детей посредством организации лечебно – профилактических и реабилитационных мероприятий в МБДОУ и семье воспитанников;
- ♦ объединить усилия семьи, детского сада и других заинтересованных организаций в целях реализации оздоровительных, коррекционно-развивающих и образовательных программ с учетом психофизиологических особенностей детей;
- ♦ повышать эффективность коррекционно-педагогической и оздоровительно-профилактической работы с детьми при сотрудничестве педагогов и родителей посредством постоянного повышения уровня психолого-педагогических знаний.

#### ***Задачи в работе с детьми***

Охрана, укрепление и возможное восстановление физического и нервно-психического здоровья детей через:

1. Восстановление и развитие нарушенных функций зрения;
2. Активизацию зрительных функций с помощью коррекционно-педагогических средств;
3. Преодоление нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. Устранение недостатков физического развития и формирование правильных движений;
5. Оздоровление детского организма в целях предупреждения простудных заболеваний.

#### ***Задачи в работе с коллективом***

Совершенствование уровня мастерства педагогических кадров и компетентности медицинского персонала через:

1. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по лечению и оздоровлению детей;
2. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
3. Отбор и внедрение эффективных здоровьесберегающих технологий и методик;
4. Составление индивидуальных планов оздоровления воспитанников.

#### ***Задачи в работе с родителями***

Поиск и реализация нетрадиционных форм работы на основе педагогики сотрудничества с семьей через:

1. Пропаганду психолого-педагогических знаний;
2. Вовлечение в лечебный и учебно-воспитательный процесс;
3. Привлечение к созданию здоровьесберегающей среды в МБДОУ.

#### ***Объекты Программы***

Дети МБДОУ

Семьи детей, посещающих МБДОУ

Медико-педагогический коллектив МБДОУ

***Сроки реализации Программы 2014 – 2016 г.г.***

## **4. Ожидаемые результаты реализации Программы**

Реализация в полном объеме данной Программы позволит сделать образовательный процесс потенциальным источником сохранения и укрепления здоровья детей с нарушением зрения.

### ***Общие результаты:***

1. Формирование нормативно - правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
2. Укрепление и развитие материально-технической базы МБДОУ.
3. Ориентация участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.

### ***В работе с детьми:***

1. Улучшение показателей здоровья и развития детей.
2. Стабилизация результатов лечения зрения у детей.
3. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии детей.
4. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
5. Восстановление функций опорно-двигательного аппарата.
6. Формирование основ безопасности жизнедеятельности.

### ***В работе с коллективом:***

1. Внедрение эффективных подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
2. Профессиональный рост и развитие творческих способностей педагогического и медицинского персонала.

### ***В работе с родителями:***

1. Повышение внимания и ответственности родителей к вопросам здоровья, питания, рациональной двигательной активности детей.
2. Повышение заинтересованности в создании единой системы «педагог – психолог -медицинский работник – родитель».



## 5. Принципы и основные направления Программы

В основу Программы положены следующие *принципы*:

1. Принцип *комплексности и интегративности* предполагает решения оздоровительно - развивающих задач в системе всего коррекционно-педагогического процесса и всех видов деятельности.
2. Принцип *актуальности* призван обеспечить воспитанников наиболее важной и своевременной гигиенической информацией. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями.
3. Принцип *доступности* предлагает оптимальный для усвоения объем информации, переход от простого к сложному, от известного к неизвестному.
4. Принцип *активного обучения* способствует устойчивому закреплению знаний и навыков детей. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, рисования, моделирования.
5. Принцип *иллюстративности* предполагает сочетание изложения информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что способствует доходчивому и убедительному изложению материала, улучшает его восприятие.
6. Принцип *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет дать знания, имеющие отношение к здоровью, в виде целостной системы.
7. Принцип *активности и сознательности* предполагает участие всего коллектива МБДОУ и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
8. Принцип *результативности и гарантированности* предусматривает реализацию прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантии положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития.

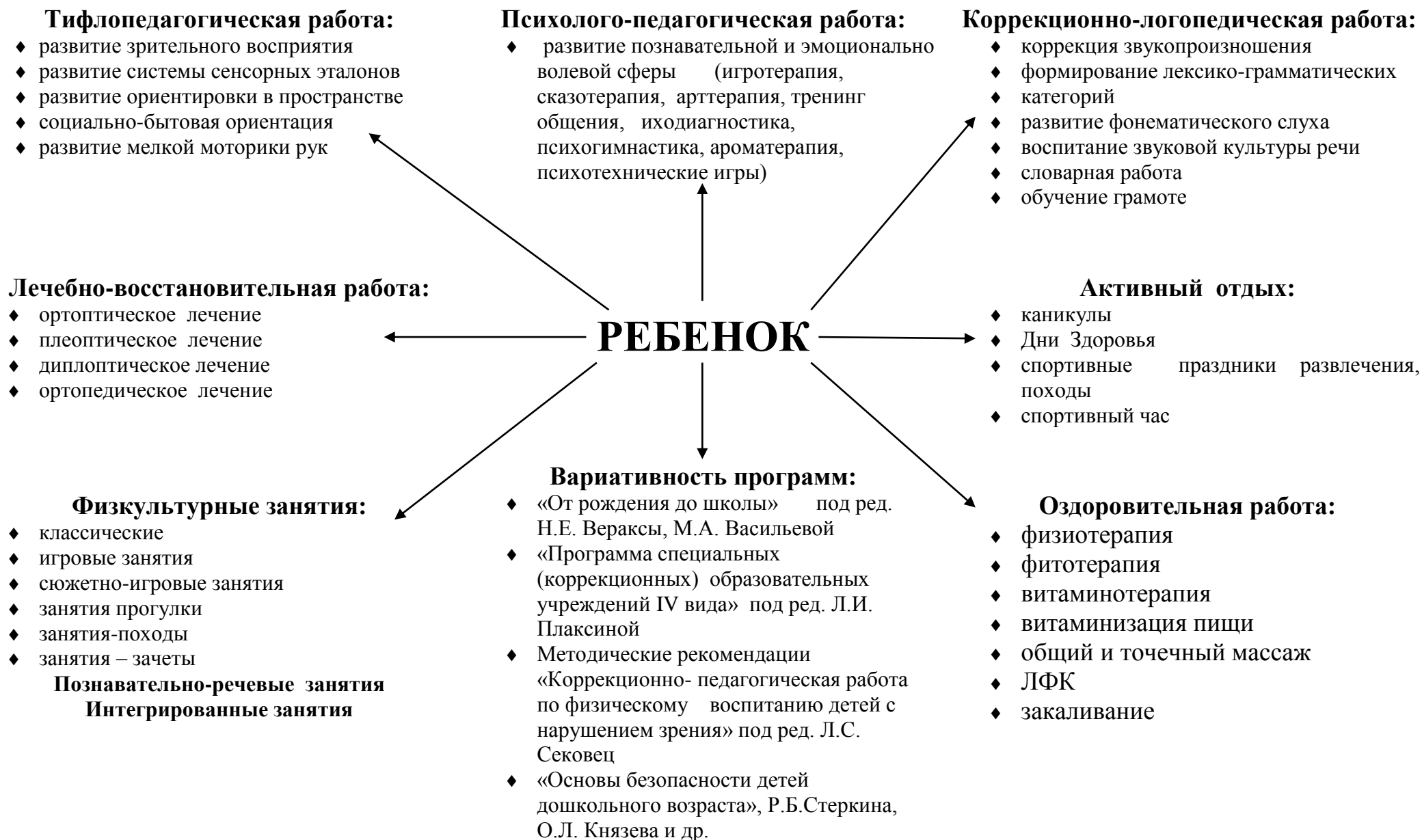
### *Основные направления Программы:*

1. Охрана и укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Создание благоприятной офтальмо-гигиенической обстановки.
3. Обеспечение эмоционального благополучия детей.
4. Обеспечение оптимального двигательного режима в течение дня с учетом состояния зрения и двигательных возможностей детей.
5. Воспитание осознанного отношения к здоровому образу жизни.
6. Формирование основ безопасности жизни.
7. Санитарно- просветительская деятельность среди родителей и сотрудников.

*Способы решения* представлены в таблице № 4.



## Модель коррекционно-педагогической, лечебно-восстановительной, оздоровительно-профилактической направленности в работе МБДОУ № 60



## 6. Реализация основных направлений Программы по техническому и кадровому обеспечению

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	<p>Приобретение необходимого оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинского (офтальмологического: синоптофор, ПОЗБ; физио: аппарат УВЧ, УФО); массажная кушетка</li> <li>- технологического (стиральная машина, электрокипятильник, электроплита, жародуховой шкаф);</li> <li>- спортивного (лыжи, беговая дорожка, тоннели, велотренажер, спортивные игры);</li> <li>- мебели (детские столы и стулья, кровати детские раздвижные, корпусная мебель для специалистов, столы и стулья для взрослых)</li> </ul>	2014-2016 г.г.	Заведующий, зам.зав. по АХЧ
2.	<p>Осуществление ремонта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- косметический ремонт групповых комнат, прививочного кабинета, физкультурного зала, педкабинета, прачечной;</li> <li>- установка эвакуационных лестниц с групп второго этажа</li> </ul>	2014-2016 г.г.	Заведующий, зам.зав. по АХЧ
3.	<p>Оборудование помещений и площадок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивная и прогулочные площадки;</li> <li>- обновление информационных стендов в рекреациях ДОУ;</li> <li>- оснащение кабинета для организации работы со слабовидящими и слепыми детьми</li> </ul>	2014-2016 г.г.	Заведующий, зам.зав. по АХЧ, специалисты
4.	<p>Пополнение среды нестандартными пособиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объемными модулями (гр. № 4.5,6.8,9);</li> <li>- наборами детской игровой мебели;</li> <li>- нестандартное оборудование для профилактики и лечения детей с нарушениями ОДА, слабовидящими и слепыми детьми</li> </ul>	2014-2016г.г.	Заведующий, зам.зав. по АХЧ
5.	<p>Введение дополнительных услуг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лечебный массаж;</li> </ul>	2014 г.	Заведующий
6.	<p>Обеспечение условий для предупреждения травматизма в МБДОУ (соблюдение техники безопасности при организации учебно-воспитательного и лечебно-оздоровительного процессов, своевременный ремонт мебели и оборудования)</p>	2014-2016 г.г.	Заведующий, зам.зав. по АХЧ
7.	<p>Обучение воспитателей и специалистов на курсах повышения квалификации в КРИРО и ПК по проблемам здоровьесбережения детей</p>	2014-2016 г.г.	Заведующий, ст. воспитатель

## **7. Реализация основных направлений Программы по организационно-методическому и психолого-педагогическому обеспечению**

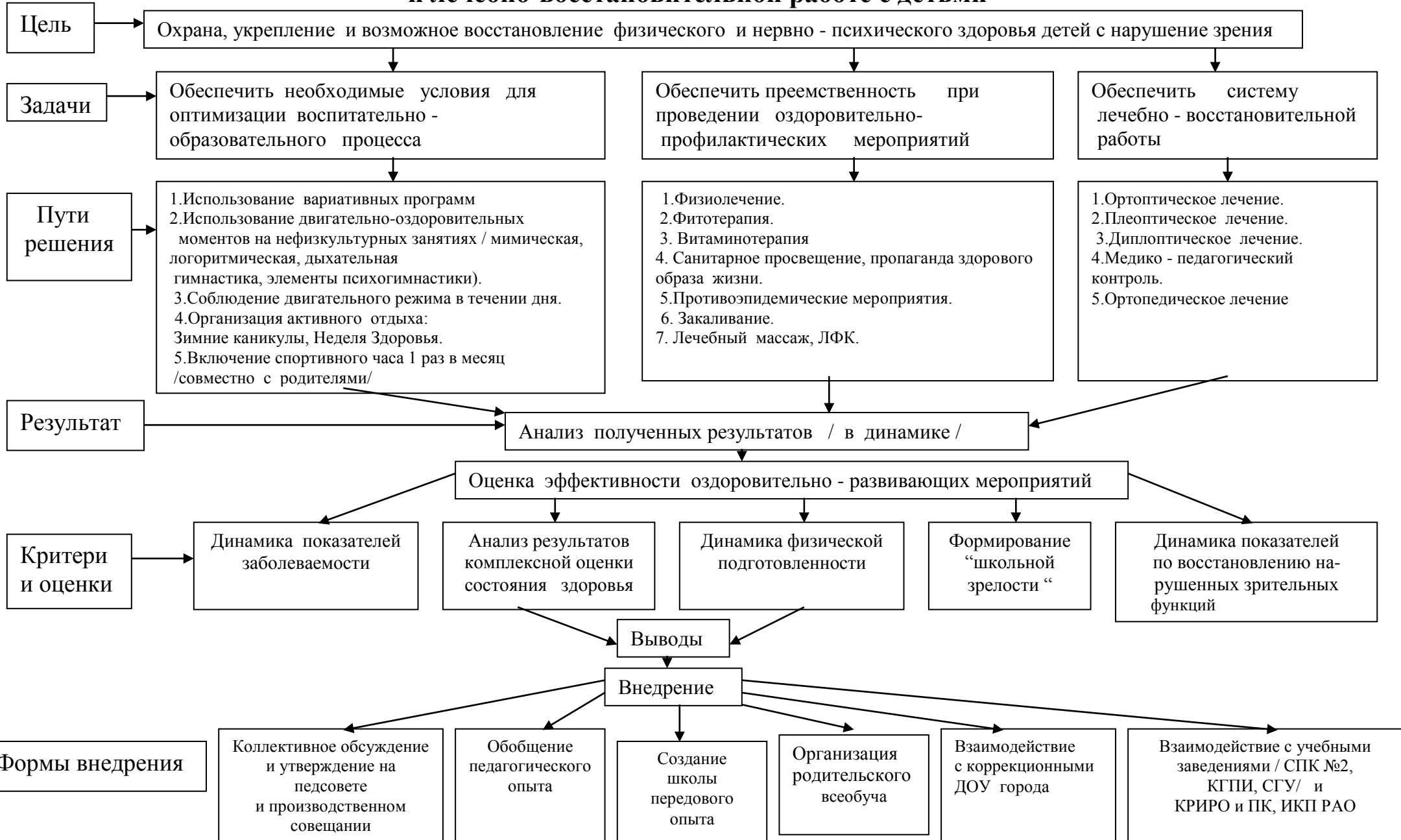
Учитывая реальное состояние здоровья детей, внешние и внутренние факторы и их влияние на деятельность МБДОУ, коллектив педагогов и медицинских работников разработал и реализует концепцию интегрированного подхода к организации медико-психолого-педагогической коррекции в условиях детского сада компенсирующего вида.

Выстраивая деятельность МБДОУ в стратегическом и тактическом направлениях, мы исходим из постулата Л.С. Выготского о том, что: «... процесс компенсации, вызываемый дефектом, может иметь различный исход, который зависит от тяжести самого дефекта, компенсаторного фонда... и, наконец, от воспитания, то есть от того или иного сознательного направления, придаваемого этому процессу».

Методики, по которым мы работаем, направлены на коррекцию имеющихся отклонений и обеспечение оптимальных условий созревания сохранных функций. Наше видение воспитательно-оздоровительной деятельности в целом в условиях детского сада компенсирующего вида мы сформулировали в общей «Системе мероприятий по оздоровительно-развивающей и лечебно-восстановительной работе с детьми» (таблица № 5), в которой определили пути решения через комплекс мероприятий:

- система физкультурно-оздоровительной работы;
- система лечебно-профилактических мероприятий;
- план работы ортоптического кабинета;
- план оздоровления часто болеющих детей; ступеньки закаливания
- организация психологической помощи;
- план совместной работы детского сада и семьи;
- двигательный режим в различных возрастных группах;
- перспективный план работы по преодолению нарушений ОДА;
- план работы по воспитанию навыков безопасного поведения у дошкольников;
- план летней оздоровительной работы.
- коррекционно-педагогическая среда в организации физического воспитания детей с нарушением зрения.

## Система мероприятий по оздоровительно - развивающей и лечебно-восстановительной работе с детьми



## 7.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ

№ п/п	Виды деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<i>Организация двигательной активности</i>			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале Длительность – 10 – 12 мин.	воспитатели
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.	воспитатели
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность – 5 – 7 мин.	воспитатели, специалисты
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.	воспитатели
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.	воспитатели
6.	Дневная прогулка: -походы в лес, парк -целевая экскурсия -вечерняя прогулка	Ежедневно, длительность – 1,5 – 2 часа 1 раз в квартал 1 раз в месяц Ежедневно (в осенне-весенний период), длительность – 1 – 1,5 часа	воспитатели, инструктор по ФК, воспитатели
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.	воспитатели
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 5 - 7 мин.	воспитатели, специалисты
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность – 15 – 30 мин	инструктор по ФК, воспитатели
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность 15 – 30 мин.	музыкальный руководитель
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от индивидуальных особенностей детей	воспитатели
12.	Активный отдых:	Осенние каникулы (первая декада ноября)	воспитатели, специалисты, инструктор по ФК
	-Неделя Здоровья	Первая половина января- месяца	
	-Зимние каникулы	3 декада марта - месяца	
	-Неделя безопасности	1 раз в месяц, длительность – 35 – 40 мин.	
	-Физкультурный досуг	2 раза в год, длительность 45 – 50 мин.	
	-Физкультурные праздники на открытом воздухе	1 раз в квартал	
	-Спортивно-музыкальные праздники	1 – 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность не более 50 мин.	

	Игры-соревнования между группами или со школьниками начальных классов	1 раз в месяц (средняя, старшая, подготовительная группы)	
13.	Познавательные занятия по основам безопасности жизнедеятельности	Тематическая Неделя безопасности (в марте месяце)	старший воспитатель, воспитатели
14.	-Привитие культурно-гигиенических навыков	Ежедневно во время проведения режимных процессов	воспитатели
	-Полоскание горла водой комнатной температуры	Ежедневно после обеда	воспитатели
15.	Интегрированные оздоровительно -развивающие занятия с детьми	1 – 2 раза в месяц (все возрастные группы)	воспитатели, специалисты
<b><i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи:</i></b>			
16.	Дополнительные занятия: (вне ДОУ) -спортивные секции -танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 35 - 40 мин.	родители
17.	Домашнее задание	Определяется воспитателем	
18.	Физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОУ	По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей	инструктор по ФК, воспитатели
19.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий	
20.	Привлечение родителей к оформлению спортивно - развивающей среды в группах	Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию	
21.	Выпуск «Страничек здоровья» в родительских уголках	1 раз в квартал	воспитатели
<b><i>Работа с персоналом:</i></b>			
22.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления и лечения детей	1 раз год	ст.воспитатель, ст. медсестры
23.	Консультации, практикумы для педагогов, знакомящие с новыми методами оздоровл.	1 раз в квартал	ст. воспитатель, ст. медсестры
24.	Работа ПМПк внутри ДОУ (результаты уровня развития физической подготовленности детей)	1 раза в год	воспитатели, специалисты
25.	Оформление рекомендательного и методического материала по вопросам физвоспитания в педкабинете	2 раза в год	старший воспитатель
<b><i>Выставки, конкурсы:</i></b>			
26.	Выставки рисунков и плакатов по теме «Мы здоровыми растем!»	1 раз в квартал	руководитель изодейтельности
27.	Конкурс фотогазет «Летняя оздоровительная работа с детьми»	1 раз в год	воспитатели
28.	Оформление фотоальбомов «Папа, мама, я – спортивная семья»	2 раза в год	воспитатели



## 7.2. План лечебно-профилактических мероприятий

Виды деятельности	Ответственные	Сроки
<b>1. Организация медицинского обеспечения детей</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ состояния здоровья детей, оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- координация деятельности лечебно-профилактических мероприятий, контроль за организацией медобслуживания детей в детском саду;</li> <li>- организация профилактических осмотров детей;</li> <li>- организация консультативной помощи родителям, сотрудникам детского сада;</li> <li>- аттестация медицинских работников;</li> <li>- организация работы по гигиеническому воспитанию детей, родителей;</li> <li>- организация и проведение летней оздоровительной работы, составление планов работы;</li> <li>- контроль за санитарно-гигиеническими условиями в детском саду;</li> <li>- контроль и оказание помощи в организации учебно-воспитательного процесса: участие в составлении учебного расписания, режима дня</li> </ul>	<p>Ст. медсестра</p> <p>Ст. медсестра, врач – педиатр</p> <p>Ст. медсестра Врач – педиатр ст. медсестра</p> <p>Врач – педиатр Ст. медсестра, диетсестра</p> <p>Ст. медсестра, воспитатели</p> <p>Ст. медсестра, ст. воспитатель</p> <p>Ст. медсестра, зам. зав. по АХЧ ст. медсестра, ст. воспитатель</p>	<p>Ежемесячно</p> <p>Постоянно</p> <p>1 раз в год Постоянно</p> <p>1 раз в 5 лет Постоянно</p> <p>Май, июнь</p> <p>Постоянно</p> <p>2 раза в год</p>
<b>2. Питание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания;</li> <li>- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока;</li> <li>- составление меню;</li> <li>- бракераж готовой продукции;</li> <li>- контроль за выполнением натуральных норм питания</li> </ul>	<p>Ст. медсестра, диетсестра</p> <p>Ст. медсестра, диетсестра</p> <p>Диетсестра Диетсестра</p> <p>Ст. медсестра, диетсестра</p>	<p>Постоянно</p>
<b>3. Физическое воспитание детей</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование физкультурных групп детей;</li> <li>- анализ эффективности физического воспитания детей с оценкой их физической подготовки;</li> <li>- контроль за организацией физвоспитания и закаляющих мероприятий</li> </ul>	<p>Врач – педиатр ст. медсестра</p> <p>Врач – педиатр ст. медсестра</p> <p>Ст. медсестра, ст. воспитатель</p>	<p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p>
<b>4. Санитарно-просветительная работа по гигиеническому воспитанию детей в ДОУ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни, профилактике различных заболеваний;</li> <li>- контроль за гигиеническим воспитанием детей в д/с;</li> <li>- выпуск санбюллетней, пкпок-передвижек, альбомов и др. средств санитарно-просветительной наглядности</li> </ul>	<p>Врач – педиатр ст. медсестра</p> <p>Ст. медсестра Ст. медсестра, диетсестра</p>	<p>По запросам</p> <p>Постоянно 1 раз в квартал</p>

<b>5. Иммунопрофилактика</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование и анализ вакцинации;</li> <li>- осмотр детей перед прививками;</li> <li>- вакцинация детей;</li> <li>- контроль за состоянием здоровья детей после прививки, регистрация местной и общей реакции на прививку</li> </ul>	<p>Врач – педиатр ст. медсестра</p> <p>Врач – педиатр ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра</p>	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года Постоянно</p>
<b>6. Мероприятия по обеспечению адаптации детей в ДОУ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации для родителей по вопросам адаптации и ее коррекции (совместно с психологом);</li> <li>- контроль за течением адаптации и проведением медико-педагогических мероприятий по формированию функциональной готовности детей к обучению</li> </ul>	<p>Ст. медсестра, воспитатели, психолог</p> <p>Ст. медсестра, Ст. воспитатель, психолог</p>	<p>В период адаптации</p> <p>В период адаптации</p>
<b>7. Ведение медицинской документации</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинская форма на ребенка;</li> <li>- выписки из справки на детей для лечебно-профилактических и летне-оздоровительных учреждений и др.</li> </ul>	<p>Врач-педиатр, ст. медсестра</p>	<p>Постоянно</p>
<b>8. Диспансеризация детей</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение углубленных профилактических осмотров;</li> <li>- организация и проведение (совместно с педагогами) скрининг-тестов по выявлению отклонений в состоянии здоровья детей, оценка физической подготовленности детей, составление рекомендаций педагогам по коррекции отклонений в состоянии здоровья;</li> <li>- контроль и осуществление назначенных оздоровительных мероприятий</li> </ul>	<p>Врач-педиатр, ст. медсестра</p> <p>Ст. медсестра, ст. воспитатель, инструктор физвоспитания</p> <p>Ст. медсестра</p>	<p>1 раз в год</p> <p>Сентябрь, май</p> <p>Постоянно</p>
<b>9. Анализ состояния здоровья детей за год</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление сведений о состоянии здоровья детей по учреждению и работе медицинской службы;</li> <li>- разработка медико-педагогических мероприятий по улучшению охраны здоровья детей</li> </ul>	<p>Ст. медсестра, ст. воспитатель</p>	<p>1 раз в год</p>
<b>10. Лечебно-оздоровительная и профилактическая работа с детьми</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнению физиопроцедур по назначению врача;</li> <li>- выполнение процедур лечебного массажа по назначению врачей (невропатолога, ортопеда, педиатра, физиотерапевта и др.);</li> <li>- витаминотерапия и витаминизация пищи (использование свежих овощей и фруктов, «С» витаминизация III блюда, отвары из плодов и ягод, натуральные соки);</li> <li>- лечебная физкультура с детьми средних, старших и подготовительных групп;</li> <li>- закаливание детей, использование различных видов закаливания (солевая дорожка, «Рукавичка», контрастное обливание стоп в летнее время)</li> </ul>	<p>Физиомедсестра М/с массажист</p> <p>Диетсестра</p> <p>Инструктор по ФК</p> <p>Воспитатели</p>	<p>По назначению По назначению</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>

### 7.3. Ежегодный план работы кабинета охраны зрения

№ п/п	Содержание работы	Ответственные	Сроки
1.	Участие в работе городской ПМПк по набору детей с патологией зрения в МДОУ № 60	Врач – офтальмолог Заведующая	Май, сентябрь
2.	Диагностика патологии зрения, очковая коррекция; плеоптическое, ортоптическое, диплоптическое и медикаментозное лечение	Врач – офтальмолог, м/с - ортоптистки	В течение года
3.	Индивидуальные беседы с родителями	Врач – офтальмолог	1 раз в квартал
4.	Выступление на общем родительском собрании с итогами лечебно-восстановительной работы за год	Врач-офтальмолог	1 раз в год
5.	Участие в работе ПМПк в МДОУ № 60	Врач – офтальмолог	Октябрь, май
6.	Консультативная работа с педагогами и младшим обслуживающим персоналом	Врач – офтальмолог, м/с - ортоптистки	1 раз в квартал
7.	Участие в работе итогового педсовета с сообщением «Результативность лечебно-восстановительной работы с детьми»	Врач – офтальмолог	Май
8.	Технические учебы с медсестрами – ортоптистками	Врач – офтальмолог	1 раз в квартал
9.	Ведение медицинской документации	Врач – офтальмолог, м/с - ортоптистки	Постоянно

### 7.4. План оздоровления часто болеющих детей

№ п/п	Виды деятельности	Ответственные	Сроки
1.	Осмотр врачами: педиатром, отолорингологом, стоматологом и др.	Ст. медсестра	1 раз в год
2.	Лабораторные исследования: общий анализ крови, мочи, кала, на я/г (другие по показаниям врачей)	Ст. медсестра	1 раз в год
3.	Неспецифическая профилактика ОРЗ осенью и весной (экстракт элеутерококка, фитонциды, аскорбиновая кислота, поливитамины и др.)	Ст. медсестра	2 раза в год
4.	Закаливающие процедуры (воздушные ванны, солевые дорожки, влажное обтирание варежкой и др.)	Воспитатели	Постоянно
5.	Физические упражнения с включением дыхательной гимнастики	Инструктор по ФК	Постоянно
6.	Общий массаж грудной клетки (№ 10).	М/с –массажист	1 раз в год
7.	Физиотерапевтические методы профилактики (общее УФО и др.)	Физиомедсестра	2 раза в год
8.	Санация носоглотки.	Ст. медсестра	По назначению лор-врача
9.	Десенсибилизирующая терапия	Ст. медсестра	По назначению врача-аллерголога
10.	Дополнительные мероприятия (противорецидивное лечение хронических заболеваний)	Ст. медсестра	По назначению

## 7.5. Ступеньки закаливания детей дошкольного возраста

Воздушные	Водные	Интенсивные
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренний прием на свежем воздухе</li> <li>2. Утренняя гимнастика на свежем воздухе</li> <li>3. Гимнастика в трусиках и босиком</li> <li>4. Утренняя гимнастика в облегченной одежде</li> <li>5. Физкультурные занятия на свежем воздухе</li> <li>6. Дневная прогулка на свежем воздухе</li> <li>7. Сухое растирание тела после прогулки</li> <li>8. Дневной сон при пониженной температуре воздуха в проветриваемом помещении</li> <li>9. Дневной сон без маечек</li> <li>10. Упражнения в постели после дневного сна</li> <li>11. Закаливание воздушным потоком</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Солевые дорожки</li> <li>2. Влажное растирание рук, ног, груди, живота, спины</li> <li>3. Контрастное обливание стоп, ног после сна</li> <li>4. Умывание холодной водой шеи, лица, рук</li> <li>5. Полоскание рта, горла после еды</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обливание холодной водой на улице</li> <li>2. Ходьба, бег босыми ногами по снегу</li> <li>3. Топтание по снегу в группе</li> <li>4. Босохождение по полу в течение дня</li> <li>5. Частичное босохождение по полу</li> <li>6. Природные тренажеры</li> <li>7. Закаливание сауной</li> <li>8. Контрастный душ</li> <li>9. Бассейн</li> <li>10. Фитобар</li> </ol>

## 7.6. Организация психологической помощи

Главная цель работы психолога в ДОУ – психологическое здоровье детей, что в первую очередь предполагает здоровье психическое, основу которого составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах дошкольного детства.

В нашем ДОУ выработана программа психологической деятельности, которая предусматривает следующее:

- сохранять психическое здоровье детей и обеспечивать их эмоциональное благополучие, научить снимать психическое напряжение;
- создавать для детей условия, способствующие развитию способности каждого; предоставлять возможности для самовыражения; раскрывать творческий потенциал в ребенке; развивать самостоятельность суждений и мышления детей; активизировать их познавательную активность, заинтересованность в открытии нового;
- развивать у ребенка лучшее понимание себя, самопринятие, осознание своего «Я», чувство уверенности в своих силах;
- развивать способности к произвольной психической саморегуляции и самоконтролю;
- развивать навыки общения со сверстниками;
- развивать у детей навыки психологической компетентности; помогать овладеть социально приемлемыми нормами поведения (умение ребенка ориентироваться и выбирать оптимальные модели поведения в конкретной ситуации).

При определенной общности деятельности психолога в типовых и специализированных ДОУ работа с детьми, имеющими нарушения зрения имеет свои специфические задачи. Они связаны с необходимостью коррекционно-воспитательной и лечебно-восстановительной работы, нацеленной на нормализацию психического и физического развития детей, на преодоление вторичных отклонений в развитии, обусловленных зрительными нарушениями.

Специфические особенности учебно-воспитательного процесса в ДОУ для детей, имеющих проблемы со зрением, повышают значимость психологического изучения дошкольников, поскольку совершенствование их обучения и воспитания невозможно без опоры на знание воспитателями и специалистами интеллектуальных, эмоциональных и физических возможностей детей.

Физическое воспитание неразрывно связано с психическим развитием ребенка. Педагоги ДОУ всегда помнят об известном высказывании Н.А.Бернштейна: «Психика формируется в движении». Поэтому на занятиях физическим воспитанием особое внимание уделяется их психологическим основам следующих аспектах:

- воспитание у детей эмоционального отклика как на саму физическую активность, так и на возможность взаимодействовать, общаться со сверстниками в процессе этой активности;
- воспитание умения слушать педагога и выполнять задания на разных уровнях сложности – по подражанию, по образцу и по речевой активности;
- построение занятий с опорой на образы – представления, которые сложились у детей;
- использование в ходе занятий планомерно отобранного речевого материала, поскольку речь несет в себе мощный коррекционно - развивающий эффект, является как бы «пластилином», который «склеивает» образы-представления между собой, соединяет психические процессы, активизирует осознание ребенком процесса и результатов своей деятельности.

Для реализации поставленных задач в течение учебного года проводится большая работа как непосредственно с детьми, так и с их родителями и медико-педагогическим коллективом (таблица № 7). Системность, гуманность, нетрадиционность подходов к организации единого процесса реабилитации здоровья и психофизического развития детей с нарушением зрения являются основным содержанием деятельности нашего ДОУ.

№ п/п	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>- гибкий режим;</li> <li>- организация микроклимата и стиля жизни группы;</li> <li>- учет астрологического прогноза («Зодиакальные сказки»)</li> </ul>
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- зрительная гимнастика;</li> <li>- релаксационные игры;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика (дыхательная по М.Лазареву, звуковая).</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с водой;</li> <li>- игры с мыльными пузырями.</li> </ul>
4.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники;</li> <li>- игротерапия;</li> <li>- дни здоровья;</li> <li>- каникулы.</li> </ul>
5.	Ароматерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ароматизация помещений;</li> <li>- игра «Арома»;</li> <li>- рисование запахов.</li> </ul>
6.	Цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- цветное сопровождение среды и учебных занятий</li> </ul>
7.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>- музыкальное оформление фона занятий;</li> <li>- психогимнастика с музыкальным оформлением.</li> </ul>
8.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>- игры-тренинг на подавление отрицательных эмоций и невротических реакций;</li> <li>- коррекция поведения.</li> </ul>
9.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спецзанятия (ОБЖ);</li> <li>- лекции и беседы;</li> <li>- уголок «Психологической службы»</li> </ul>
10.	Арттерапия	<p>Рисование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Звездные следы»</li> <li>- «Художественный беспорядок»</li> <li>- «Кляксография»</li> <li>- «Волшебные нитки»</li> <li>- «Рисуем по воде»</li> <li>- «Рисуем крупой»</li> <li>- «Мыльные пузыри»</li> </ul>
11.	Телесная терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Сухой бассейн»</li> <li>- «Песочная терапия»</li> <li>- «Тактильные дощечки»</li> <li>- Пальчиковые игры</li> </ul>
12.	Сказкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Коррекционные, психотерапевтические сказки</li> </ul>

## 7.7. Совместная работа детского сада и семьи по вопросам здоровья детей

Время проведения	Виды деятельности	Ответственные
<i>I квартал</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление информационного материала в родительских уголках по теме «Результаты диагностики уровня развития физической подготовленности детей».</li> <li>2. Выступление на групповых родительских собраниях по темам:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Содержание физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и рекомендации по организации режима в семье»;</li> <li>- «Правильное питание – залог здоровья»;</li> <li>- «Закаливание детского организма»</li> </ul> </li> <li>3. Совместные походы за город, целевые экскурсии на стадион, в спортшколу, бассейн.</li> <li>4. Анкетирование родителей, беседы о посещении детьми спортивных секций.</li> <li>5. Выпуск «Страничек здоровья» в родительских уголках.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Инструктор по ФК</p> <p>Инструктор по ФК ст. медсестра, воспитатели</p> <p>Инструктор по ФК воспитатели Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
<i>II квартал</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместные спортивные досуги в средних, старших, подготовительных группах.</li> <li>2. Консультации для родителей (по запросам) и оформление рекомендательного материала в родительских уголках по различным вопросам физического воспитания, выставка литературы.</li> <li>3. Конкурс рисунков «Мы здоровыми растем».</li> <li>4. Оформление фотоальбома «Выходной день в нашей семье».</li> <li>5. Изготовление нестандартного спортивного оборудования и пособий.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Инструктор по ФК, воспитатели</p> <p>Инструктор по ФК, воспитатели</p>
<i>III квартал</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное проведение физкультурного часа в спортивном зале (ежемесячно).</li> <li>2. Участие родителей в проведении совместных физкультурных занятий с детьми.</li> <li>3. Показательные занятия ЛФК в средних, старших, подготовительных группах.</li> <li>4. Оформление фотогазеты «Спортивные традиции нашей семьи».</li> <li>5. Общее родительское собрание «К здоровью - без лекарств» (с приглашением различных специалистов).</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Инструктор по ФК, старшая медсестра, воспитатели</p>

## 7.8. Двигательный режим детей в течение дня Младший дошкольный возраст

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, Длительность - 8 – 10 мин.
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность - 3-5 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.
6.	Прогулка: - дневная - вечерняя	Ежедневно, длительность – 1 – 1,5 часа Ежедневно (в осенне-весенний период), длительность – 1 – 1,5 часа
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 3 - 5 мин.
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность -15 мин.
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность - 15 мин
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
12.	Активный отдых: - Неделя Здоровья - Зимние каникулы - Физкультурный досуг	Осенние каникулы (первая декада ноября) Первая половина января- месяца 1 раз в месяц, длительность - 25 мин.
13.	Дополнительные занятия (вне ДОУ): - спортивные секции - танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 мин.
14.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи: - домашнее задание; - физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении; - участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада; - привлечение родителей к оформлению спортивно-развивающей среды в группах	Определяется воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей  Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий  Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию



## *Средний дошкольный возраст*

<b>№ п/п</b>	<b>Формы двигательной активности</b>	<b>Особенности организации</b>
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, Длительность - 8 – 10 мин.
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность - 3-5 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.
6.	Прогулка: - дневная - вечерняя	Ежедневно, длительность – 1,5 - 2 часа Ежедневно (в осенне - весенний период), длительность – 1 – 1,5 часа
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 3 - 5 мин.
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность -20 мин.
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность - 20 мин.
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
12.	Активный отдых: - Неделя Здоровья - Зимние каникулы - Физкультурный досуг	Осенние каникулы (первая декада ноября) Первая половина января- месяца 1 раз в месяц, длительность - 25 мин.
13.	Дополнительные занятия: (вне ДОУ) - спортивные секции - танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 мин.
14.	Совместная физкультурно - оздоровительная ДОУ и семьи: - Домашнее задание - Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении - Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада - Привлечение родителей к оформлению спортивно-развивающей среды в группах	Определяется воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей  Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий  Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию

## *Старший дошкольный возраст*

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, Длительность – 10 – 12 мин.
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность – 5 – 7 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.
6.	Дневная прогулка: - походы в лес, парк - целевая экскурсия - вечерняя прогулка	Ежедневно, длительность – 1,5 – 2 часа 1 раз в квартал 1 раз в месяц Ежедневно (в осенне-весенний период), дл. – 1 – 1,5 часа
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 5 - 7 мин.
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность в старш. гр.- 25 мин., подгот. гр. – 30 мин.
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность в старшей группе - 25 мин., подготовительной – 30 мин.
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в зале и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
12.	Активный отдых: - Неделя Здоровья - Зимние каникулы - Неделя безопасности - Физкультурный досуг - Физкультурные праздники на открытом воздухе - Игры-соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных кл.	Осенние каникулы (первая декада ноября) Первая половина января- месяца 3 декада марта - месяца 1 раз в месяц, длительность – 35 – 40 мин. 2 раза в год, длительность 45 – 50 мин.  1 – 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность не более 50 мин.
13.	Дополнительные занятия: (вне ДОУ) - спортивные секции - танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 35 - 40 мин.
14.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи: - домашнее задание; - физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении; - участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада; - привлечение родителей к оформлению спортивно - развивающей среды в группах	Определяется воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей  Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий  Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию

## **7.9. Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата в различных возрастных группах**

Часто нарушения зрения у детей обуславливают вторичные отклонения в двигательной сфере: нарушение координации движений, точности, функций равновесия, пространственной ориентировки.

По данным специалистов ЛФК, у детей отмечаются следующие нарушения опорно-двигательного аппарата: сколиотическая осанка, кифоз, плоская спина, вальгусная установка стоп, плоскостопие, деформация грудной клетки, ДЦП. Это свидетельствует о том, что дети с нарушением зрения физически слабы.

Одним из первых условий лечения нарушений опорно-двигательного аппарата является соблюдение ортопедического режима. С этой целью разработан специальный режим, определены его правила:

- сон на ровной, жесткой постели при нарушениях осанки и позвоночника;
- при плоскостопии и вальгусной установке стоп – ношение ботинок со шнуровкой и бинтование стоп.

Важное место в выполнении ортопедического режим дошкольником занимает обучение детей правильной рабочей позе. Воспитатели учат детей правильно сидеть, старшим детям определяют правила нужной позы:

1. правильно расположить руки, ноги; ровно держать туловище, голову;
2. правильно ходить, соблюдать осанку;
3. стоять с опорой на обе ноги;
4. правильно сидеть на стуле, за столом, контролировать себя.

Одним из средств устранения нарушений осанки является лечебная гимнастика. Она помогает добиться восстановления нарушенных функций опорно-двигательного аппарата, которые не только мешают гармоничному развитию ребенка, но и отрицательно влияют на функции различных органов и систем организма.

В нашем детском саду занятия ЛФК проводятся со средней группы (2 раза в неделю), в старших и подготовительных группах - 3 раза в неделю.

## Перспективный план работы по преодолению нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях ЛФК

### *Средняя группа*

Комплексы упражнений Время поведения	На что направлены
<i>I квартал</i>	
<p>- И.п. Сидя на пятках. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давить головой на руки 5 – 10 сек., с отдыхом 5 – 8 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Меняем руки на затылок и давим на руки головой, руками сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руки на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руку на щеку и давим, затем с другой стороны (стараясь головой не сделать поворот в сторону). Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, голову уронить – 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Руку на ухо и давим, стараясь наклонить голову к плечам. 5-10 сек. Повторить 5-8 раз. То же на другое ухо. Отдых 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Повороты головы и наклоны (с обязательной задержкой и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Ладони соединить как при сдавливании ореха, локти в стороны 5-10 сек., давить с последующим расслаблением. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Кисти сцеплены пальцами в цепь с силой разрывать цепь 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. сидя, руки на бедра и давить руками 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения направленные на профилактику и коррективку шейного отдела позвонка</p>
<p>-И.п. стоя, руки на пояс.</p> <p>1 подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки.</p> <p>2-3 задержаться в этом положении, живот подтянут</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки под головой: работа ногами, как при езде на велосипеде, до утомления. Отдых 30 сек. Повторить 2 -3 раза.</p> <p>-И.п. то же, руки вдоль туловища ладонями в пол.</p> <p>1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, запрокинув голову, не отрывая таз от пола.</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки под подбородком</p> <p>1 руки вытянув над полом, ноги приподнять, смотреть прямо</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п., дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки около груди ладошками в пол, ноги вместе.</p> <p>1-2 прогнуться, выпрямляя руки – вдох</p> <p>3-4 опуститься в и.п. выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же, руки под подбородком.</p> <p>1 поднять плечи и голову, руки к плечам, ноги не отрывать от пола.</p> <p>2-3 держать</p> <p>4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки</p>
<p>-И.п. стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх –вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Поднимание «полутаза» с переходом в «полумост» – вдох, опускание таза – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить 5-8 раз.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику сутулости.</p>

<p>-И.п. лежа на животе, руки на пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног. Повторить 5-8 раз.</p>	
<b>II квартал</b>	
<p>Применять только в стадии стойкой ремиссии (полного затишья)          -И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища влево и вправо, вперед и назад. При наклоне вдох. При возвращении в и.п. – выдох. Повторить 4 – 8 раз, в каждую сторону          -И.п. то же. Вращения туловища поочередно в каждую сторону от 2 до 12 раз. При отклонении туловища назад вдох, при наклоне – выдох.          -И.п. поднять выпрямленные ноги вверх (уголок)          -И.п. лежа на спине, ноги выпрямить руки в стороны. Сделать предварительно вдох, с выдохом поднять прямые ноги и произвести вращения одновременно обеими ногами, поочередно в каждую сторону. Повторить 4 – 6 раз.          -И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. При вдохе поднять прямые ноги и таз коснуться ступнями пола за головой, задержаться. Вернуться в и.п.          -И.п. сидя на ковре, ноги врозь, ладони на полу за туловищем. В упоре на руках и пятках поднять повыше таз и прогнуть поясницу. Вернуться в и.п.          -И.п. лежа на животе, ноги выпрямлены, руки вытянуты. Поднять голову, прямую руку и разноименную прямую ногу вверх. Вернуться в и.п. Повторить поочередно каждой ногой и рукой 4 – 8 раз.          -И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре на предплечья около груди, отжаться на руках до стойки, но полчетвереньках – вдох. Присесть на пятки, не сдвигая рук – с выдохом скользить грудью между руками. Повторить 4 – 8 раз.          -И.п. лежа на животе, пальцы рук сцепить в замок на пояснице, ноги согнуты в коленях, приподнять живот надуть. Сделав глубокий вдох, выполнить перекаты на животе слева на право и наоборот. Повторить от 8 до 20 раз.          -Диафрагмальное дыхание в сочетании с самомассажем.</p>	<p>Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса</p>
<p>-И.п.: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие носков и пяток (6-8 раз).          -И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (посмотреть, на сколько уменьшилась длина стопы); 2 -вернуться в и.п.          -И.п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).          -И.п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз) 5 раз.          -Упражнение “Весёлые ножки”. Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На “раз” - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме (носок смотрит вверх), на “два” - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на “три” - ногу на пятку; на “четыре” - приставить ногу. То же с другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4 - 8 раз).          -И.п.: сидя на стульчике (или стоя). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (по 10-15 сек. каждой ногой).          -И.п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6 -8 раз).          -И.п.: сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 -10 сек. То же с другой ноги.          -И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).          -И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги (6-8 раз).          -И.п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация).</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия</p>

<p>-И.п.: то же. 1 - согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п.3 - 4 - то же с другой ноги (8-10 раз).</p> <p>-И.п. : стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 - сед на пятки. 3-4 - и.п. (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 -20 сек.).</p> <p>-И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно.(8-10 раз).</p> <p>-И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте высоко поднимая бедро с “ подошвенным сгибанием” стопы (15 сек.).</p> <p>-Ходьба с фиксированным перехватом с пяток на носок (15-20 сек.)</p> <p>-Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек.).</p> <p>-И.п.: о.с. 1-4 - четыре шага на носках, руки вверх ( смотреть на руки). 5-8 - четыре шага в полуприсяде (приседе), руки на поясе ( игра “ Великаны-карлики”). 4-8 раз.</p> <p>-Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.</p> <p>-Ходьба по ребристой доске.</p> <p>-Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки ( упражнение для детей старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами ног .</p> <p>-Ходьба крадучись ( бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p> <p>-Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p> <p>-Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед ( бесшумно, на носках).</p> <p>-Упражнение “ Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок - вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</p> <p>-Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших дошкольников - 10-15 см, детей 4-5 лет - 20-25 см, для старших дошкольников - 30-35 см.</p> <p>-То же, но спрыгивания в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.</p> <p>-Прыжки с доставанием ориентира.</p> <p>-Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т.д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.</p>	
<b>III квартал</b>	
<p><b>-КОШЕЧКА</b> И.п. Встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч 1. опустить голову, максимально выгнуть спину вверх (кошечка сердится) 2. прднять голову, максимально прогнуть спину вниз (кошечка добрая)</p> <p><b>-СОБАКА</b> И.п. Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам. 1. Выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться. 2. И.п.</p> <p><b>-РЫБКА</b> И.п. Лечь на пол на живот, ноги чуть развести в стороны, руки вытянуты вперед, ладони вместе. 1. Плавно прогнуться в пояснице, руки и ноги поднять вверх, задержаться. 2. И.п.</p> <p><b>-КУКУШКА</b> И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы упираются в пол, руки согнуты в</p>	Игровой стретчинг

<p>локтях, ладони лежат на уровне плеч.  1. Поднять туловище, опираясь только на ладони и пальцы ног.  2. И.п.  <b>-ЦАПЛЯ</b>  И.п. о.с. Плавно поднимаем правую ногу в вверх, задержаться, руки на поясе. То же с левой ноги.  <b>-МЕЛЬНИЦА</b>  И.п. о.с. Вращательные движения руками в правую в левую стороны.  <b>-ЗАМОЧЕК</b>  И.п. о.с.  1. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте заводится за спину. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуть как можно сильнее вниз потом левой наверх.  2. И.п.  3 – 4. Повторить все движения, сменив руки.  <b>-ПАУЧОК</b>  И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Плавно поднимаем живот и таз вверх, задержаться.</p>	
--	--

### *Старшая группа*

Комплексы упражнений Время поведения	На что направлены
<i>1 квартал</i>	
<p>-И.п. Сидя на пятках. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давить головой на руки 5 – 10 сек., с отдыхом 5 – 8 сек. Повторить 5-8 раз.  -И.п. то же. Меняем руки на затылок и давим на руки головой, руками сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.  -И.п. то же. Руки на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.  -И.п. то же. Руку на щеку и давим, затем с другой стороны (стараясь головой не сделать поворот в сторону). Повторить 5-8 раз.  -Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, голову уронить – 3-5 сек.  -И.п. то же. Руку на ухо и давим, стараясь наклонить голову к плечам. 5-10 сек. Повторить 5-8 раз. То же на другое ухо. Отдых 3-5 сек.  -И.п. то же. Повороты головы и наклоны (с обязательной задержкой и.п. Повторить 5-8 раз.  -И.п. то же. Ладони соединить как при сдавливании ореха, локти в стороны 5-10 сек., давить с последующим расслаблением. Повторить 5-8 раз.  -И.п. то же. Кисти сцеплены пальцами в цепь с силой разрывать цепь 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.  -И.п. сидя, руки на бедра и давить руками 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.  -Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения направленные на профилактику и корректировку шейного отдела позвонка</p>
<p>-И.п. Лежа на спине, голова, ноги согнуты, руками обхватить колени.  «Покататься» на спине вперед- назад. Повторить 5 –8 раз  -И.п. Лежа на спине ноги разведены, одна нога согнута в коленном суставе. Ротация согнутого бедра внутрь и наружу, то же другой ногой. Повторить 5 –8 раз  -И.п. Лежа на боку спина разогнута. Нижняя нога выпрямлена, верхняя согнута, стопа в подколенной ямке, колено прижато к полу. На выдохе – отводить плечо назад. Повторить 5 –8 раз  -И.п. Лежа на боку спина согнута. Движения те же. Повторить 5 –8 раз.  -И.п. Стоя шея вытянута. Круговые движения головой.  Повторить 5 –8 раз  -И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол. Поочередно поднимать ноги, разогнутые в коленных суставах, таз прижат к полу. Повторить</p>	<p>Упражнения на самокоррекцию нестабильности позвоночника и укрепление мышц спины</p>

<p>5 –8 раз.          -И.п. Лежа на животе.          1-8 напрягать ягодичные мышцы, мышцы живота и промежности. Повторить 5 –8 раз.          -И.п. то же. Удерживать выпрямленные ноги. Повторить 5 –8 раз.          -И.п. то же.          1-2 поднять правую руку и левую ногу.          2-3 удержать          4 опустить. Затем левую руку и правую ногу. Повторить 5 –8 раз.          -И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони в пол. Прижать голову к полу, прижать стопы, ягодицы, лопатки к полу, задержаться.          -И.п. то же, руки под головой. Прижать тыльную поверхность к полу, затем отводить их на 15 градусов и тоже прижать. И так по окружности до приведения их к туловищу.</p> <p>-И.п. лежа на боку.          1-8 отвести ногу вверх и задержать ее на весу, и.п., тоже на другом боку.          Повторить 5 –8 раз.          -И.п. Лежа на спине          1-2-3-4 – имитация ходьбы с внутренней ротацией нижних конечностей и супинацией стоп. Повторить 5 –8 раз.          -Расслабление лежа на спине.</p>	
---	--

**II квартал**

<p>-И.п.: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие носков и пяток (6-8 раз).          -И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (посмотреть, на сколько уменьшилась длина стопы); 2 -вернуться в и.п.          -И.п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).          -И.п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами ( 8-10 раз) 5 раз.          -Упражнение “Весёлые ножки”. Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На “раз” - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме (носок смотрит вверх), на “ два” - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на “ три “ - ногу на пятку; на “ четыре” - приставить ногу. То же с другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4 - 8 раз).          -И.п.: сидя на стульчике (или стоя). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. (по 10-15 сек. каждой ногой).          -И.п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях (6 -8 раз).          -И.п.: сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 -10 сек. То же с другой ноги.          -И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).          -И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги. (6-8 раз).          -И.п. : лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация).          -И.п.: то же. 1 - согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п.3 - 4 - то же с другой ноги (8-10 раз).          -И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 - сед на пятки. 3-4 - и.п. (6-8 раз).          -И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 -20 сек.).</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия</p>
---	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>-И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно.(8-10 раз).</li> <li>-И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте высоко поднимая бедро с “ подошвенным сгибанием” стопы (15 сек.).</li> <li>-Ходьба с фиксированным перехватом с пяток на носок (15-20 сек.)</li> <li>-Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек.).</li> <li>-И.п.:о.с. 1-4 - четыре шага на носках, руки вверх (смотреть на руки). 5-8 - четыре шага в полуприсяде (приседе), руки на поясе (игра “ Великаны-карлики”). 4-8 раз.</li> <li>-Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.</li> <li>-Ходьба по ребристой доске.</li> <li>-Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки ( упражнение для детей старшего дошкольного возраста).</li> <li>-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами ног.</li> <li>-Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</li> <li>-Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</li> <li>-Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).</li> <li>-Упражнение “ Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок - вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</li> <li>-Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню , эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших дошкольников - 10-15 см, детей 4-5 лет - 20-25 см, для старших дошкольников - 30-35 см.</li> <li>-То же, но спрыгивания в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.</li> <li>-Прыжки с доставанием ориентира.</li> <li>-Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).</li> <li>-Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).</li> <li>-Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т.д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.</li> </ul>	
<p><b>ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Встать прямо, ступни вместе, ладони сложить вместе, держать их под сердцем, пальцы вверх.</li> <li>-Вытянуть руки над головой и прогнуться назад на сколько можно.</li> <li>-Нагнуться вперед и положить ладони на пол рядом со ступнями. Ноги выпрямлены, постарайтесь коснуться лбом колени.</li> <li>-Держа ладони плотно прижатыми к полу, вытянуть прямо назад и согнуть левое колено перед грудью. Правое колено лежит на полу и ноги образуют прямую линию. То же с другой ноги.</li> <li>-Опустите туловище и коснитесь коленями, грудью и лбом пола.</li> <li>-Поднимите голову и грудь над полом, выпрямив руки. Нагните голову назад, плечи приподнять, посмотреть вверх.</li> <li>-Поднимите бедра, руки и ноги выпрямлены, голова опущена вниз, постарайтесь пятками коснуться пола.</li> <li>-Подтяните правую ногу вперед между руками, левая нога вытянута назад. Посмотрите вверх.</li> <li>-Поднимите руки над головой и прогнитесь насколько можно.</li> <li>-Опустите руки и сложите ладони под сердцем.</li> </ul> <p><b>БОЖЕСТВЕННАЯ ПОЗА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-И.п. сидя на пятках, плечи отвести назад, руки завести назад, ладони соединить, пальцы вверх.</li> </ul>	<p>Хатха – йога</p>

<p><b>ПОЗА КОБРЫ</b> -И.п. лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднимите верхнюю часть туловища, плавно прогнитесь, посмотрите в потолок. Задержитесь 6-7 сек. и и.п.</p> <p><b>ПОЗА ПРЯМОГО УГЛА</b> -И.п. лежа на спине, руки под головой, спокойно поднимаем прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов.</p> <p><b>ПОЗА САРАНЧА</b> -И.п. лежа на животе подбородком коснитесь пола, руки вдоль туловища, ладони в пол. Упираясь ладонями в пол поднимите как можно выше левую ногу задержитесь, и.п. То же с правой ноги. Удерживайте позу 5-10 сек.</p> <p><b>ПОЗА КНИЖКА</b> -И.п. сядьте прямо вытянув руки вверх. Выполняя наклон вперед стараемся достать лбом до колен, руками достать пятки, задержаться и.п.</p> <p><b>ПОЗА ЛЯГУШКА</b> -И.п. встаньте на колени, поставьте колени и пятки на ширину плеч, сядьте на пол между пятками. Медленно ложимся на живот руки вытянуть вперед.</p> <p><b>ПОЗА НОСОРОГ</b> -И.п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях. Руки вытянуты вперед ладони вместе. Медленно поднимаем плечи и голову вверх, ладони над коленями. Задержаться 5-10 сек.</p> <p><b>ПОЗА ТЮЛЬПАН</b> -И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, обхватить руками ноги за щиколотки. Медленно тянуть руками ноги вверх.</p>	
<b>III квартал</b>	
<p>-И.п. стоя, руки на пояс. 1 подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки. 2-3 задержаться в этом положении, живот подтянут 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки под головой: работа ногами, как при езде на велосипеде, до утомления. Отдых 30 сек. Повторить 2 -3 раза.</p> <p>-И.п. то же, руки вдоль туловища ладонями в пол. 1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, запрокинув голову, не отрывая таз от пола. 2-3 держать 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки под подбородком 1 руки вытянув над полом, ноги приподнять, смотреть прямо 2-3 держать 4 опуститься в и.п., дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки около груди ладошками в пол, ноги вместе. 1-2 прогнуться, выпрямляя руки – вдох 3-4 опуститься в и.п. выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же, руки под подбородком. 1 поднять плечи и голову, руки к плечам, ноги не отрывать от пола. 2-3 держать 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх –вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Поднимание «полутаза» с переходом в «полумост» – вдох, опускание таза – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе с опорой на локти – вдох,</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки</p>

<p>опускание грудной клетки – выдох. Повторить 5-8 раз.  -И.п. лежа на животе, руки на пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног. Повторить 5-8 раз.</p>	
<p><b>-КОШЕЧКА</b>  И.п. Встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч  1. опустить голову, максимально выгнуть спину вверх (кошечка сердится)  2. поднять голову, максимально прогнуть спину вниз (кошечка добрая)</p> <p><b>-СОБАКА</b>  И.п. Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам.  1. Выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться.  2. И.п.</p> <p><b>-РЫБКА</b>  И.п. Лечь на пол на живот, ноги чуть развести в стороны, руки вытянуты вперед, ладони вместе.  1. Плавно прогнуться в пояснице, руки и ноги поднять вверх, задержаться.  2. И.п.</p> <p><b>-КУКУШКА</b>  И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч.  1. Поднять туловище, опираясь только на ладони и пальцы ног.  2. И.п.</p> <p><b>-ЦАПЛЯ</b>  И.п. о.с. Плавно поднимаем правую ногу в вверх, задержаться, руки на поясе. То же с левой ноги.</p> <p><b>-МЕЛЬНИЦА</b>  И.п. о.с. Вращательные движения руками в правую в левую стороны.</p> <p><b>-ЗАМОЧЕК</b>  И.п. о.с.  1. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте заводится за спину. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуть как можно сильнее вниз потом левой наверх.  2. И.п.  3 – 4. Повторить все движения, сменив руки.</p> <p><b>-ПАУЧОК</b>  И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Плавно поднимаем живот и таз вверх, задержаться.</p> <p><b>-БРАСС</b>  И.п. лежа на животе, ноги вместе выполняем руками движения как во время плавания брассом. Повторять до утомляемости.</p> <p><b>-ЯЩЕРИЦА</b>  И.п. лежа на животе, руки под лоб, поднимаем прямые руки вверх, держать до утомляемости.</p> <p><b>-КУЗНЕЧИК</b>  И.п. то же руки согнуты в локтях, ладони на спине, ноги прямые, пятки соединить. Поднимаем грудь, смотрим в пол, держать до утомляемости.</p> <p><b>-ЗВЕЗДОЧКА</b>  И.п. то же  1-4 руки и ноги разводим в стороны поднимаем от пола 5-8 и.п.</p> <p><b>-СЕД ПО ТУРЕЦКИ</b>  И.п. сидя по-турецки, руки на поясе, разводим прямые ноги в стороны. До утомляемости.</p> <p><b>-БРЕВНЫШКО</b>  И.п. лежа на спине, руки над головой, ноги вместе.  1-4 перекатываемся в правую сторону  4-8 и.п.</p> <p><b>-ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК</b></p>	<p>Игровой стретчинг</p>

<p>И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища прижаты к ногам. Отклоняемся туловищем назад, не прогибаясь. Повторить 8 – 10 раз.</p> <p><b>-ЛИСИЧКА</b></p> <p>И.п. то же, руки на поясе</p> <p>1 сели с правой стороны , не задевая ног на пол</p> <p>2 и.п.</p> <p>3 сели с левой стороны</p> <p>4 и.п.</p> <p><b>-ХА ДРЕНАЖ</b></p> <p>И.п. стоя, руки над головой. Вдох, задержка, мощный выдох «ха». Выбрасываем неприятности.</p>	
--	--

### *Подготовительная группа*

Комплексы упражнений Время поведения	На что направлены
<i>I квартал</i>	
<p>-И.п.: сидя на стульчике, ноги слегка расставлены. Поочередное поднятие носков и пяток (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1 - активно согнуть пальцы ног (посмотреть, на сколько уменьшилась длина стопы); 2 -вернуться в и.п.</p> <p>-И.п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз) 5 раз.</p> <p>-Упражнение “Весёлые ножки”. Дети сидят на стульчиках, руки на поясе. На “раз” - выставить правую ногу на пятку, сильно согнув её в подъёме (носок смотрит вверх), на “ два” - выпрямить подъём и коснуться пола концами пальцев; на “ три “ - ногу на пятку; на “ четыре” - приставить ногу. То же с другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4 - 8 раз).</p> <p>-И.п.: сидя на стульчике (или стоя). Катание ногой маленького мяча, гимнастической палки, чурбанчика и др. ( по 10-15 сек. каждой ногой).</p> <p>-И.п.: то же, но между стопами зажат мяч. Сгибание и разгибание ног в коленях ( 6 -8 раз).</p> <p>-И.п.: сидя на стульчике, согнув ноги в коленях. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5 -10 сек. То же с другой ноги.</p> <p>-И.п.: упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).</p> <p>-И.п.: то же. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же с другой ноги. (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (пронация и супинация).</p> <p>-И.п.: то же. 1 - согнуть левую ногу, носок активно взять на себя; 2- и.п.3 - 4 - то же с другой ноги (8-10 раз).</p> <p>-И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - 2 - сед на пятки. 3-4 - и.п. (6-8 раз).</p> <p>-И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола (15 -20 сек.).</p> <p>-И.п.: то же. Перекаты с пяток на носки и обратно.(8-10 раз).</p> <p>-И.п.: стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте высоко поднимая бедро с “ подошвенным сгибанием” стопы ( 15 сек.).</p> <p>-Ходьба с фиксированным перехватом с пяток на носок (15-20 сек.)</p> <p>-Ходьба с согнутыми пальцами ног (10 сек.).</p> <p>-И.п.:о.с. 1-4 - четыре шага на носках, руки вверх (смотреть на руки). 5-8 -</p>	<p>Упражнения направленные на профилактику плоскостопия</p>

<p>четыре шага в полуприсяде (приседе), руки на поясе (игра “ Великаны-карлики”) 4-8 раз.</p> <p>-Ходьба с прямой постановкой стоп с фиксированным перекатом с пятки на носок по узкому коридору, размеченному на полу.</p> <p>-Ходьба по ребристой доске.</p> <p>-Ходьба приставным шагом в сторону по канату. То же, но по узкой стороне скамейки ( упражнение для детей старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Ходьба по лежащей лесенке с захватыванием её перекладины пальцами ног.</p> <p>-Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню.</p> <p>-Перешагивание через набивные мячи, гимнастические палки, кубики.</p> <p>-Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед (бесшумно, на носках).</p> <p>-Упражнение “ Воробей”. Дети выполняют три пружинистых подскока, четвертый энергичный подскок - вверх, руки в стороны. Повторить 4-6 раз.</p> <p>-Спрыгивание с невысоких предметов, приземляясь на носки с переходом на всю ступню, эластично сгибая ноги в коленях (высота для младших дошкольников - 10-15 см, детей 4-5 лет - 20-25 см, для старших дошкольников - 30-35 см.</p> <p>-То же, но спрыгивания в круг с последующим энергичным выпрыгиванием из него.</p> <p>-Прыжки с доставанием ориентира.</p> <p>-Балансирование на набивном мяче (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Стоя на набивном мяче, переступая ногами, передвигаться вперед (для старшего дошкольного возраста).</p> <p>-Захват мелких предметов (камушков, шишек, специально приготовленных для этой цели кубиков и т.д.) пальцами ног с последующим броском. Это упражнение интересно проводить в форме соревнования.</p>	
<p>-И.п. Сидя на пятках. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давить головой на руки 5 – 10 сек., с отдыхом 5 – 8 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Меняем руки на затылок и давим на руки головой, руками сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руки на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Руку на щеку и давим, затем с другой стороны (стараясь головой не сделать поворот в сторону). Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, голову уронить – 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Руку на ухо и давим, стараясь наклонить голову к плечам. 5-10 сек. Повторить 5-8 раз. То же на другое ухо. Отдых 3-5 сек.</p> <p>-И.п. то же. Повороты головы и наклоны (с обязательной задержкой и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Ладони соединить как при сдавливании ореха, локти в стороны 5-10 сек., давить с последующим расслаблением. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Кисти сцеплены пальцами в цепь с силой разрывать цепь 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. сидя, руки на бедра и давить руками 5-10 сек. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию шейного отдела позвонка</p>
<p><b>-КОШЕЧКА</b> И.п. Встать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч 1. опустить голову, максимально выгнуть спину вверх (кошечка сердится) 2. прднять голову, максимально прогнуть спину вниз (кошечка добрая)</p> <p><b>-СОБАКА</b> И.п. Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно бокам. 1. Выгнуть спину и откинуть голову назад, прогнуться. 2. И.п.</p>	<p>Игровой стретчинг</p>

**-РЫБКА**

И.п. Лечь на пол на живот, ноги чуть развести в стороны, руки вытянуты вперед, ладони вместе.

1. Плавно прогнуться в пояснице, руки и ноги поднять вверх, задержаться.

2. И.п.

**-КУКУШКА**

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, пальцы упираются в пол, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч.

1. Поднять туловище, опираясь только на ладони и пальцы ног.

2. И.п.

**-ЦАПЛЯ**

И.п. о.с. Плавно поднимаем правую ногу в вверх, задержаться, руки на поясе. То же с левой ноги.

**-МЕЛЬНИЦА**

И.п. о.с. Вращательные движения руками в правую в левую стороны.

**-ЗАМОЧЕК**

И.п. о.с.

1. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь.

Правая рука, согнутая в локте заводится за спину. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуть как можно сильнее вниз потом левой наверх.

2. И.п.

3 – 4. Повторить все движения, сменив руки.

**-ПАУЧОК**

И.п. Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Плавно поднимаем живот и таз вверх, задержаться.

**-БРАСС**

И.п. лежа на животе, ноги вместе выполняем руками движения как во время плавания брассом. Повторять до утомляемости.

**-ЯЩЕРИЦА**

И.п. лежа на животе, руки под лоб, поднимаем прямые руки вверх, держать до утомляемости.

**-КУЗНЕЧИК**

И.п. то же руки согнуты в локтях, ладони на спине, ноги прямые, пятки соединить. Поднимаем грудь, смотрим в пол, держать до утомляемости.

**-ЗВЕЗДОЧКА**

И.п. то же

1-4 руки и ноги разводим в стороны, поднимаем от пола 5-8 и.п.

**-СЕД ПО-ТУРЕЦКИ**

И.п. сидя по-турецки, руки на поясе, разводим прямые ноги в стороны. До утомляемости.

**-БРЕВНЫШКО**

И.п. лежа на спине, руки над головой, ноги вместе.

1-4 перекачиваемся в правую сторону

4-8 и.п.

**-ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК**

И.п. стоя на коленях, руки вдоль туловища прижаты к ногам. Отклоняем туловищем назад, не прогибаясь. Повторить 8 – 10 раз.

**-ЛИСИЧКА**

И.п. то же, руки на поясе

1 сели с правой стороны, не задевая ног на пол

2 и.п.

3 сели с левой стороны

4 и.п.

**-ХА ДРЕНАЖ**

И.п. стоя, руки над головой. Вдох, задержка, мощный выдох «ха». Выбрасываем неприятности.

## *II квартал*

<p>-И.п. Лежа на спине, голова, ноги согнуты, руками обхватить колени. «Покататься» на спине вперед- назад. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на спине ноги разведены, одна нога согнута в коленном суставе. Ротация согнутого бедра внутрь и наружу, то же другой ногой. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на боку спина разогнута. Нижняя нога выпрямлена, верхняя согнута, стопа в подколенной ямке, колено прижато к полу. На выдохе – отводить плечо назад. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на боку спина согнута. Движения те же. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Стоя шея вытянута. Круговые движения головой. Повторить 5 –8 раз</p> <p>-И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони в пол. Поочередно поднимать ноги, разогнутые в коленных суставах, таз прижат к полу. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на животе. 1-8 напрягать ягодичные мышцы, мышцы живота и промежности. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. то же. Удерживать выпрямленные ноги. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. то же. 1-2 поднять правую руку и левую ногу. 2-3 удержать 4 опустить. Затем левую руку и правую ногу. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони в пол. Прижать голову к полу, прижать стопы, ягодицы, лопатки к полу, задержаться.</p> <p>-И.п. то же, руки под головой. Прижать тыльную поверхность к полу, затем отводить их на 15 градусов и тоже прижать. И так по окружности до приведения их к туловищу.</p> <p>-И.п. лежа на боку. 1-8 отвести ногу вверх и задержать ее на весу, и.п., тоже на другом боку. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-И.п. Лежа на спине 1-2-3-4 – имитация ходьбы с внутренней ротацией нижних конечностей и супинацией стоп. Повторить 5 –8 раз.</p> <p>-Расслабление лежа на спине.</p>	<p>Упражнения направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса</p>
<p><b>ПОСТРОЕНИЕ, ПРОВЕРКА ОСАНКИ</b></p> <p>-И.п. о.с., палка на лопатку 1-2 подняться на носки, руки вверх 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. о.с., палка в согнутых руках перед грудью 1-2 присесть на носках палка вперед 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. о.с. палка внизу 1-2 наклон вперед, руки с палкой вытянуты вперед, прогнуться в пояснице 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, палка внизу на вытянутых руках 1-2 палка на грудь, поднимая голову, подбородок прижат к груди, стопы на себя 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-Расслабление.</p> <p>-И.п. лежа на спине, палка сверху 1-2 подтянуть палкой колени к груди 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, палка сверху над головой 1 махом рук сесть, наклон к ногам, палкой подтянуться к носкам. 2 сесть 3-4 лечь. Повтор 6 – 8 раз.</p>	<p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой</p>

<p>-Поворот на живот «бревнышком».</p> <p>-И.п. лежа на животе, палка на лопатках 1-2 прогнуться, приподнимая голову и плечи 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки вверх с палкой 1-2 приподнимая руки и ноги удерживать 3-4 и.п. Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки вверх, прижаты к полу на 4 счета выполнить «кроль» ногами 5-10 сек. Повтор 5-6 раз с отдыхом.</p> <p>-И.п. встать на четвереньки «кошечка сердится, кошечка добрая». Повтор 6 – 8 раз.</p> <p>-И.п. стоя, палка в руках 1-2 подняться на носки, палка вверх – вдох. 3-4 и.п. выдох. Повтор 2-3 раза.</p> <p>-Проверка осанки</p>	
<b>III квартал</b>	
<p>-И.п. стоя, руки на пояс. 1 подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки. 2-3 задержаться в этом положении, живот подтянут 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки под головой: работа ногами, как при езде на велосипеде, до утомления. Отдых 30 сек. Повторить 2 -3 раза.</p> <p>-И.п. то же, руки вдоль туловища ладонями в пол. 1 прогнуться в грудном отделе позвоночника, запрокинув голову, не отрывая таз от пола. 2-3 держать 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки под подбородком 1 руки вытянув над полом, ноги приподнять, смотреть прямо 2-3 держать 4 опуститься в и.п., дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки около груди ладошками в пол, ноги вместе. 1-2 прогнуться, выпрямляя руки – вдох 3-4 опуститься в и.п. выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. то же, руки под подбородком. 1 поднять плечи и голову, руки к плечам, ноги не отрывать от пола. 2-3 держать 4 опуститься в и.п. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. стоя, руки к плечам. Вытягивание рук вверх –вдох, опускание в и.п. – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Поднимание «полутаза» с переходом в «полумост» – вдох, опускание таза – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе с опорой на локти – вдох, опускание грудной клетки – выдох. Повторить 5-8 раз.</p> <p>-И.п. лежа на животе, руки на пояс. Разгибание корпуса с попеременным разгибанием ног. Повторить 5-8 раз.</p>	<p>Упражнения направленные на профилактики плоскостопия</p>
<p><b>ПОЗА НАТЯНУТОГО ЛУКА</b> -И.п. сидя правую ногу тянем к правому уху, левая нога прямая, тянемся к ней левой рукой. То же выполняем меняя ноги и руки.</p> <p><b>РАСТЯЖКА</b> -И.п. лежа на спине, руками и ногами тянемся в разных направлениях.</p> <p><b>ПОЗА СЛОНА</b> -П.и. то же. Руками обхватываем правое колено и подтягиваем его к носу,</p>	<p>Хатха – йога</p>



одновременно поднимая плечи и голову, левая нога прямая. То же с левой ноги до утомляемости.

### **ПОЗА ЦИРКУЛЯ**

-И.п. Лежа на боку, рука под голову. Поднимаем прямые ноги в сторону. До утомляемости.

### **ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ**

-Встать прямо, ступни вместе, ладони сложить вместе, держать их под сердцем, пальцы вверх.

-Вытянуть руки над головой и прогнуться назад на сколько можно.

-Нагнуться в перед и положить ладони на пол рядом со ступнями. Ноги выпрямлены, постарайтесь коснуться лбом колени.

-Держа ладони плотно прижатыми к полу, вытянуть прямо назад и согнуть левое колено перед грудью. Правое колено лежит на полу и ноги образуют прямую линию. То же с другой ноги.

-Опустите туловище и коснитесь коленями, грудью и лбом пола.

-Поднимите голову и грудь над полом, выпрямив руки. Нагните голову назад, плечи приподнять, посмотреть вверх.

-Поднимите бедра, руки и ноги выпрямлены, голова опущена вниз, постарайтесь пятками коснуться пола.

-Подтяните правую ногу вперед между руками, левая нога вытянута назад. Посмотрите вверх.

-Поднимите руки над головой и прогнитесь на сколько можно.

-Опустите руки и сложите ладони под сердцем.

### **БОЖЕСТВЕННАЯ ПОЗА**

-И.п. сидя на пятках, плечи отвести назад, руки завести назад, ладони соединить, пальцы вверх.

### **ПОЗА КОБРЫ**

-И.п. лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднимите верхнюю часть туловища, плавно прогнитесь, посмотрите в потолок. Задержитесь 6-7 сек. и и.п.

### **ПОЗА ПРЯМОГО УГЛА**

-И.п. лежа на спине, руки под головой, спокойно поднимаем прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов.

### **ПОЗА САРАНЧА**

-И.п. лежа на животе подбородком коснитесь пола, руки вдоль туловища, ладони в пол. Упираясь ладонями в пол поднимите как можно выше левую ногу задержитесь, и.п. То же с правой ноги. Удерживайте позу 5-10 сек.

### **ПОЗА КНИЖКА**

-И.п. сядьте прямо вытянув руки вверх. Выполняя наклон вперед стараемся достать лбом до колен, руками достать пятки, задержаться и.п.

### **ПОЗА ЛЯГУШКА**

-И.п. встаньте на колени, поставьте колени и пятки на ширину плеч, сядьте на пол между пятками. Медленно ложимся на живот руки вытянуть вперед.

### **ПОЗА НОСОРОГ**

-И.п. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях. Руки вытянуты вперед ладони вместе. Медленно поднимаем плечи и голову вверх, ладони над коленями. Задержаться 5-10 сек.

### **ПОЗА ТЮЛЬПАН**

-И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, обхватить руками ноги за щиколотки. Медленно тянуть руками ноги вверх.

## **7.10. Воспитание навыков безопасного поведения у дошкольников**

Сегодня реальность такова, что в современном мире никто не застрахован ни от социальных потрясений, ни от стихийных бедствий. Особую тревогу мы испытываем за маленьких граждан – дошколят. С первых лет жизни любознательность ребенка, его активность в вопросах познания окружающего, поощряемая взрослыми, порой становится весьма небезопасной для него.

Об актуальности данной темы можно говорить много, и все будет главное. Как сберечь здоровье ребенка? Как помочь разобраться в многообразии жизненных ситуаций? Как научить помогать друг другу?

В нашем ДООУ наработан материал по воспитанию навыков безопасного поведения дошкольников. Педагоги данному направлению деятельности уделяют внимание в работе с детьми начиная с 3 лет, а для детей старшего дошкольного возраста она носит систематический, целенаправленный характер.

Цель работы по воспитанию навыков безопасного поведения у детей – дать каждому ребенку основные понятия опасных для жизни ситуаций и особенностей поведения в них.

Данная работа ведется через:

- организованную деятельность детей – занятия, экскурсии, тренинги;
- совместную деятельность взрослых и детей – беседы воспитателя и ребенка, наблюдения, труд, чтение художественной литературы, драматизация сказок;
- свободную самостоятельную деятельность детей – творческие игры.

Воспитание навыков безопасного поведения детей мы осуществляем на основе желания ребенка познавать окружающий мир, используя его любознательность, наглядно-образное мышление и непосредственность восприятия. Приоритет отдаем индивидуальным и подгрупповым формам работы с детьми.

Для решения поставленных задач в МДОУ определено содержание работы по проблеме обучение детей основам безопасности в окружающем мире, разработана система планирования по данному направлению работы, разработаны и подготовлены наглядно-дидактические материалы, обеспечено методическое сопровождение.

**Тематика занятий по обеспечению безопасности жизнедеятельности  
дошкольников в МБДОУ  
«Детский сад № 60 компенсирующего вида»**

<b>Тема занятий</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
	Сентябрь (обследование)	-	-	-
Ребенок дома	Октябрь	4 неделя	4 неделя	4 неделя
Здоровье ребенка (тематическая Неделя здоровья)	Ноябрь (осенние каникулы)	1 неделя	1 неделя	1 неделя
Эмоциональное благополучие ребенка	Декабрь	3 неделя	3 неделя	3 неделя
	Январь (зимние каникулы)	-	-	-
Ребенок в общении с людьми	Февраль	4 неделя	4 неделя	4 неделя
Тематическая Неделя безопасности (закрепление материала)	Март (весенние каникулы)	4 неделя	4 неделя	4 неделя
Ребенок на улицах города	Апрель	4 неделя	4 неделя	4 неделя
Ребенок и природа	Май	4 неделя	4 неделя	4 неделя

## Перспективное планирование познавательных занятий по ОБЖ

### *С детьми среднего дошкольного возраста*

№ п/п	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1.	Ребенок и другие люди	1. Кто нас окружает	Уточнить знания детей об окружающих людях (родные и близкие, знакомые и незнакомые). Объяснить разницу во взаимоотношениях с ними
		2. Как себя вести с незнакомыми людьми	Познакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Убедить и в том, что не всегда приятная внешность людей совпадает с добрыми намерениями (сказка «Колобок»)
		3. Когда ты дома один	Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения.
		4. Если тебя обидели	Объяснить детям, как важно доверять своим родным, и при необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди. Формировать у детей чувство уверенности в их защищенности со стороны близких.
2.	Ребенок и природа	5. Опасные растения	Познакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус. Приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями и сообщать взрослым о нарушениях этого правила другими детьми
		6. Маленький, да удаленький	Обратить внимание детей, как много вокруг разных жуков и паучков. Убедить их в необходимости соблюдать осторожность в общении с ними. Научить детей оказывать себе помощь при укусе пчелы или осы
		7. Собака бывает кусачей	Учить детей правильно обращаться с животными. Дать им сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними
		8. Рядом вода	Приучать детей соблюдать элементарные правила обращения с водой (лед, кипяток). Объяснить, к каким неприятным последствиям приводит неправильное поведение на воде (летом, зимой)
3.	Ребенок дома	9. Наши друзья и враги	Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах и кранах, лекарственных веществах и химикатах). Подчеркнуть необходимость и способствовать ее осознанию для введения запретов на пользование детьми опасными вещами
		10. Другие опасности дома	Рассказать детям об опасностях, подстерегающих их при неправильном поведении в доме (лифт, лестница, балкон). Убедить в необходимости быть осторожными
		11. Пожар – это страшное бедствие	Объяснить детям причины пожара и обратить внимание на ее последствия. Довести до сведения детей правила поведения при угрозе пожара
4.	Здоровье ребенка	12. Изучаем свой организм	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости заботиться и беречь свои органы (глаза. Уши, руки, ноги и т.п.)

		13. Чтобы быть здоровым	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности
		14. Если ты заболел	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью
		15. Врачи – наши помощники	Расширять представления детей о профессии врача, учить осознанию воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять
		16. О роли лекарств и витаминов	Познакомить детей в доступной форме с лечебными средствами. Дать им сведения о нетрадиционных методах лечения. Довести до сведения необходимость лечения
5.	Эмоциональное благополучие ребенка	17. Ребята, давайте жить дружно	Учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни
		18. Всегда ли добрым быть приятно	Уточнять знания детей о доброте. Обратит внимание на негативное явление в нашей жизни – попрошайничество. Убедить в необходимости осознанного проявления отзывчивости
		19. Я не трус, но я боюсь	Обратить внимание детей на причины возникновения страхов (сказка «Пых»), их отрицательное влияние на состояние человека. Разъяснить детям, как можно бороться со страхами, чтобы быть спокойными и уверенными
		20. И хорошее настроение не покинет больше нас	Дать детям понятие, что такое настроение. Учить детей определять свое настроение и регулировать его
6.	Ребенок на улице	21. Вот эта улица, вот этот дом	Дать детям представление об улице. Познакомить их с различными видами домов (жилые дома, учреждения). Учить детей ориентироваться на своей улице, знать свой дом и при необходимости использовать свои знания
		22. Мчатся по улице автомобили	Познакомить детей с различными видами автомобилей (легковые, грузовые), их назначением. Дать элементарные представления о том, чем опасен автомобиль для человека
		23. Помнить обязан любой пешеход	Познакомить детей с понятием «пешеход». Объяснить правила для пешехода, которые необходимо выполнять для безопасности жизни.
		24. Проезжая часть	Познакомить детей с проезжей частью и тротуаром, их назначением. Довести до сведения детей, чем опасна проезжая часть для людей
		25. Проходи-те, путь открыт	Дать детям сведения о работе светофора. Убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода
		26. Если ты – пассажир	Рассказать детям о назначении автобусной остановки, ее расположении. Довести до их сведения правила безопасного поведения в автобусе
		27. Где должны играть дети	В доступной форме объяснить детям, где им следует играть на улице, чтобы обезопасить свою жизнь. Добиться осознанности понимания опасности игр на проезжей части

## С детьми старшего дошкольного возраста

№ п/п	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1.	Ребенок и другие люди	1. Опасные люди и кто защищает нас от них	Довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми (психически больных, наркоманов, воров, насильников, похитителей, террористов). Объяснить, какую угрозу они представляют при встрече. Рассказать о работе сотрудников милиции
		2. Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними	Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми. Способствовать осознанному восприятию правил поведения в таких ситуациях
		3. Чем опасны малознакомые ребята	Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами. Убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей
		4. Если тебе угрожает опасность	Вырабатывать у детей навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях при контакте с опасными людьми на улице, дома
2.	Ребенок и природа	5. Сигналы опасности природы	Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы. Познакомить их с сигналами опасности у животных, растений (цвет, шипы, колючки, звуки, рога и др.). Убедить в необходимости соблюдения мер предосторожности
		6. Когда съедобное ядовитое	Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Дать сведения о непригодности пищевых продуктов к употреблению. Рассказать об оказании первой помощи
		7. Контакты с животными могут быть опасными	Познакомить детей, чем опасны контакты с больными животными. Объяснить им, как определить больных животных по внешнему виду. Дополнить знания детей о том, как животные лечатся сами
		8. О пользе и вреде воды	Углубить представления детей о пользе и вреде воды. Познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней. Убедить в необходимости выполнения правил поведения на воде
3.	Ребенок дома	9. Наши помощники враги дома	Дать сведения детям, чем опасны некоторые приборы и бытовая техника дома. Добиваться, чтобы они четко соблюдали инструкции и запреты на пользование ими
		10. Пожарная безопасность	Расширить сведения детей о предметах опасных в противопожарном отношении. Познакомить их с правилами поведения при угрозе или возникновении пожара. Рассказать о работе пожарной службы.
		11. Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения	Довести до сведения детей, чем опасны для жизни утечка газа и прорыв воды в квартире. Научить их правильным действиям в таких ситуациях. Познакомить с работой службы 04
4.	Здоровье ребенка	12. Ценности здорового образа жизни	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним
		13. Поговорим о болезни	Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных и простудных заболеваниях), их вреде. Убедить в необходимости профилактики заболеваний

		14. Изучаем свой организм	Продолжать изучать с детьми строение организма. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем
		15. Прислушиваемся к своему организму	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым
		16. Правила первой помощи. Уход за больными	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным.
5.	Эмоциональное благополучие ребенка	17. Конфликты и ссоры	Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора», с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека. Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие.
		18. Добро и зло	Учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих
		19. Страхи	Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратит внимание, как страх отрицательно влияет на человека, на его поведение. Убедить их в необходимости бороться со страхами и учить побеждать
		20. Помоги себе сам	Продемонстрировать детям, как может меняться у человека настроение. Рассказать, как оно отражается на состоянии здоровья.
6.	Ребенок на улице	21. Город и улицы	Расширить представления детей о городе, строении и разметке улиц. Закрепить имеющиеся знания о правилах передвижения по улицам. Познакомить с «островом безопасности»
		22. Виды транспорта и спецмашины	Дать детям представление о появлении первых машин. Рассказать о видах транспорта и преимуществах при движении спецмашин. Довести до сведения детей понятие «тормозной путь автомобиля» и способствовать осознанию его при перебежке перед едущим транспортом
		23. Перекресток и движение	Дать детям представление о перекрестке. Убедить их в необходимости соблюдать указания светофора. Познакомить с милиционером – регулировщиком и ролью его на улице.
		24. Дорожные знаки	Продолжать знакомить детей с дорожными знаками (запрещающие, предупреждающие и др.), их назначением. Расширять представление о том, к чему приводит незнание или несоответствие действий дорожным знакам
		25. Сигнализация машин	Дать знания детям о световых и звуковых сигналах машин, их назначении. Убедить в необходимости реагирования на них. Рассказать о роли знака «Подача звукового сигнала запрещена»
		26. Правила поведения в транспорте	Учить детей правилам поведения в общественном и личном транспорте. Способствовать их осознанию
		27. Сотрудники ГИБДД	Способствовать осознанному восприятию последствий дорожных происшествий. Рассказать о работе сотрудников ГИБДД

## **7.11. План летней оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» г. Сыктывкара**

### *Цель:*

Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

### *Задачи:*

1. Направлять работу всего коллектива на охрану и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия в системе воспитательных, оздоровительных и профилактических мероприятий.
2. Используя весь педагогический потенциал, формировать творческую личность, сохранять и укреплять здоровье и способности каждого ребенка, используя различные виды деятельности с учетом социального заказа со стороны родителей.
3. Осуществить педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

## **Основные направления работы**

### *I. Оптимизация воспитательно-образовательного процесса:*

- интегрированные оздоровительные занятия (воспитатель совместно с инструктором по физвоспитанию) – 2 раза в неделю;
- музыкальные занятия с акцентом на формирование эмоционально-музыкальной доминанты – 2 раза в неделю;
- познавательно-речевые занятия по ознакомлению с окружающим миром, природой, основами безопасности жизнедеятельности (воспитатели) – 3 раза в неделю;
- занятия по развитию эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности (психолог) – 1 раз в неделю;
- организация активного отдыха (День Здоровья, День защиты детей, оздоровительные досуги, спортивно-музыкальные праздники, походы, целевые экскурсии).

### *II. Система эффективных закаливающих процедур:*

- воздушное закаливание;
- солнечные ванны;
- хождение по «дорожкам здоровья» (элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- босохождение;
- полоскание горла и рта;
- использование массажеров;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

### *III. Комплекс лечебно-профилактических мероприятий:*

- витаминотерапия;
- фитотерапия;
- кварцевание;
- лечебный массаж;
- ЛФК, контроль осанки;



- гимнастика после сна;
- сбалансированное питание, ежедневное включение в меню свежих овощей, фруктов, соков;
- индивидуальная работа по физической культуре в зале, группе, на прогулке;
- дыхательные упражнения;
- щадящий режим зрительных и физических нагрузок.

#### ***IV. Комплекс лечебно-восстановительных мероприятий:***

- ортоптическое лечение;
- плеоптическое лечение;
- диплоптическое лечение;
- ортопедическое лечение;
- медико-педагогический контроль.

#### ***V. Консультативно-информационная работа:***

##### *1. С педагогами и персоналом:*

- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- открытые просмотры и показы с использованием оздоровительных технологий;
- семинар с воспитателями по теме «Спортивные праздники, вечера досуга в рамках оздоровительного сезона»;
- консультации для воспитателей: «Особенности планирования воспитательно-оздоровительной работы в летний период», «Экологическое воспитание детей летом», «Нравственно-эстетическое воспитание детей в летний период»;
- выставка методических пособий, статей и журналов по работе с детьми в летний период;
- инструктаж с персоналом ДОУ по: охране жизни и здоровья детей в летний период; предупреждению детского травматизма, ДТП; предупреждению отравления детей ядовитыми растениями и грибами; охране труда и выполнению техники безопасности на рабочем месте; оказанию первой помощи при солнечном и тепловом ударе; профилактике пищевых отравлений и кишечных инфекции; профилактике клещевого энцефалита;
- индивидуальная работа с воспитателями (по запросам).

##### *2. С родителями:*

- активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе МДОУ;
- оформление наглядного материала в рамках санитарно-просветительской деятельности (папки, ширмы, информационных стендов);
- семинар «О правильном питании в летнее время»;
- консультация «Как организовать летний отдых ребенка»;
- участие родителей в озеленении участка и ремонте групп.



## План работы с детьми

	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	V неделя
<b>ПН</b>	<b>День любимых игр и игрушек</b>				
<b>ВТ</b>	<b>День театра и поэзии</b>				
<b>СР</b>	<b>День открытий и удивлений (экспериментальная и исследовательско - познавательная деятельность)</b>				
<b>ЧТ</b>	<b>День живописи и творчества</b>				
<b>ПТ</b>	<b>День спортивных игр и развлечений</b>				

## 7.12. Коррекционно-педагогическая среда в организации физического воспитания детей с нарушением зрения

Условия, в которых малыш сегодня живет, должны быть близкими и понятными ему, не тормозящими его развитие, не угнетающими его здоровье. Эти требования можно успешно реализовать, организуя коррекционно –развивающую среду в ДООУ.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Для реализации задач по физической культуре в МБДОУ оборудован спортивный зал, в котором спортивно-игровое оборудование подобрано с учетом возрастных особенностей детей. В зале имеется гимнастическая стенка, которая необходима при обучении детей разным видам лазания, при проведении упражнений общеразвивающего воздействия, для формирования правильной осанки, а также используется в ряде подвижных игр. В сочетании с гимнастической стенкой применяется гимнастическая доска. В таком сочетании пособие используется в различных упражнениях: влезание на гимнастическую стенку и сбегание вниз по наклонной доске, подъем по доске, переход по доске на перекладину стенки и спезание с нее.

Вдоль одной стороны физкультурного зала расположены гимнастические скамейки. Это пособие предназначено для упражнений в равновесии и развития координации. Дуги разных размеров используются для разнообразных подлезаний, для прокатывания мячей и других упражнений. Для прыжков в высоту имеются стойки с регулируемой планкой. Прыжки в высоту с места и с разбега – хорошее упражнение для развития у детей скоростно-силовых качеств.

В физкультурном передвижном уголке размещаются мелкие пособия: резиновые кольца разных размеров, плоские обручи разных цветов и размеров, мешочки с грузом, гимнастические палки, шнурки, ленты, геометрические фигуры

Для организации игр с элементами спорта имеются комплекты оборудования: баскетбольная сетка и мячи, клюшки с шайбой для хоккея, ракетки и мячи для игры в мини-теннис, ракетки и воланы для игры в бадминтон.

Для проведения подвижных игр и в другой деятельности используются фишки, конусы, кегли для разметки поля, деревянные кубы, маты для физических упражнений.

Широкое применение имеют упражнения с трафаретами, которые используются при организации подвижных игр и игровых заданий: «Выложи самолет по трафарету», «Построй пирамиду» и др. Для проведения занятий применяются специальные схемы – рисунки, на которых изображены дети, выполняющие действия в различных направлениях; графические рисунки, изображающие различные позы человека при движении, беге и др.

В работе с детьми с нарушением зрения могут использоваться специальные малые тренажеры и нестандартное оборудование:

- беговая дорожка – массажер «Колибри». Используется для имитации ходьбы и бега, для массажа стоп;
- ролик гимнастический. Используется для укрепления мышц спины, брюшного пресса, рук;
- массажеры «Трамплин», «Радуга». Используются для повышения кожно- мышечного тонуса, улучшения кровообращения;
- велотренажеры «Здоровье», «Малыш», «Антошка» и др. Применяются для укрепления сердечно-сосудистой системы, развития выносливости, укрепления мышц спины, живота, ног;
- спортивные комплексы «Надежда», «Батыр» и др. Используются при обязательном контроле взрослого в целях повышения двигательной активности детей, в соответствии с их зрительными возможностями;
- сухой бассейн.
-

**8. Смета расходов на реализацию Программы «Здоровье»  
в МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида»  
г. Сыктывкара на 2014-2016 г.г.**

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)	Цена, в руб.	Общая сумма, в руб.
1.	<u>Приобретение спортивного и реабилитационного оборудования:</u> - силовые тренажеры - коврики для ЛФК - обручи малые и большие - фитболы - 2-х колесные велосипеды - самокаты - беговая дорожка - сетка волейбольная	3 15 20 6 2 2 1 1		
2.	<u>Приобретение технологического оборудования (кухня, прачечная):</u> - овощерезка - электромясорубка - стиральная машина	1 1 1		
3.	<u>Приобретение мебели:</u> - детская мебель - мягкая мебель - тумба под телевизор - стулья офисные - стенка для наглядных пособий - стенка для игрушек	3 2 1 20 2 4		
4.	<u>Приобретение медицинского оборудования:</u>			
5.	<u>Приобретение оборудования для спортивной площадки:</u> - ворота хоккейные, футбольные - клюшки деревянные - мячи для футбола - ролики  Итого:	2 15 6 4		
6.	<u>Приобретение нестандартных пособий:</u> - бревна на спортивной площадке - оборудование для лазанья (на улице)	2 2		
<b>Итого по Программе:</b>				