

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №41 «Петушок» комбинированного вида**

**Программа «Мастерская здоровья»
для старшего дошкольного возраста**

Разработчик: Якунина Н. Ю.

2024 г.

Пояснительная записка

Благополучие и здоровье детей всегда были под пристальным вниманием международного сообщества.

Женевская декларация прав ребенка 1924 г. объясняла, что нужно ребенку, «... что человечество должно дать ребенку все лучшее, что у него есть...».

Всеобщая декларация прав человека 1949 г. включала ряд статей посвященных правам детей, о физической и моральной защите, образовании и всестороннем развитии.

В 1959 г. ООН принимает Декларацию прав ребенка, в которой были провозглашены социальные и правовые принципы защиты и благополучия детей. 1989 г. Конвенция о правах ребенка, которая учитывала практически все моменты, связанные с жизнью и положением ребенка в обществе.

Верховный Совет СССР ратифицировал Конвенцию в 1990 г. «...Государства - участники признают право ребенка на защиту от эксплуатации и работы, которая может представлять опасность для его здоровья и развития (физического, умственного, духовного, морального и социального)...

Конституция РФ ст. 41 гл. II «Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь...», ст. 42 гл. II «Каждый имеет право на благоприятную окружающую среду...»

В целях законодательного закрепления основополагающих принципов защиты прав ребенка РФ принят ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка РФ» от 24.07.1998 № 124 – ФЗ - ст. 10 «Обеспечение прав детей на охрану здоровья «органы..... осуществляют мероприятия по оказанию детям бесплатной медицинской помощи, предусматривающей «профилактику заболеваний, медицинскую диагностику, лечебно – оздоровительную работу....»

Федеральные и локальные законы в сфере экологии и образования закрепляют выше изложенную политику государства и международного сообщества в защите прав детей и их здоровье.

На современном этапе развития общества ведущей социальной проблемой является проблема сохранения и развития творческого потенциала человека, т.е. «экологии человека».

Здоровый образ жизни является главным фактором здоровья. Согласно заключению экспертов, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на:

- 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения,
 - на 20 % - от наследственных факторов,
 - на 20 % - от состояния окружающей среды,
- а остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, состояние здоровья обеспечивается своевременным, естественным и полноценным развитием, и, в случае необходимости, коррекцией недостатков развития. «В здоровом теле – здоровый дух», «здоровый ребенок – здоровый гражданин».

Ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем, стоящих перед обществом. Это обусловлено многими факторами.

Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно – лучевое, «металло – звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеofilмов, постоянно звучащая рок – музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификации процесса обучения.

Актуальность проблемы формирования ценностного отношения у детей к индивидуальному здоровью очевидна. Она в значительной степени определяется низким индексом здоровья населения Российской Федерации, высокой смертностью и низкой продолжительностью жизни россиян, а также неблагоприятной экологической обстановкой в промышленно-развитых регионах страны. Свердловская область относится к густонаселенным и промышленно наиболее развитым территориям РФ, где основной профиль предприятий составляют производства с максимально вредными и опасными условиями труда. Это привело к тому, что сегодня область занимает первое место в России по количеству выбросов в атмосферу вредных веществ I и II классов опасности, и в условиях такого интенсивного загрязнения проживает 60% ее жителей. Ситуация усугубилась еще и тем, что в 90-х годах XX века из-за экономических и социальных потрясений, наблюдавшихся в Российской Федерации, значительно сократилось финансирование здравоохранения, образования и спорта. Как следствие, быстрыми темпами началась их коммерциализация, упал уровень оказываемой медицинской помощи, снизилась валеологическая культура населения.

Здоровье детей является объектом пристального повышенного внимания общества, поскольку именно здоровье является условием успешного роста и развития, духовного и физического совершенствования и в дальнейшем во многом успешной жизненной карьеры.

Понятие здоровья можно определить как «состояние физического, душевного и социального благополучия». Триединство понятия здоровья требует от общества нового осмысления целей, задач и содержания образования в самом важном для формирования человека - дошкольном возрасте.

Основными путями реализации приоритетного направления сохранности здоровья ребенка - дошкольника является:

- учет биологических и индивидуальных психологических особенностей каждого ребенка;
- построение образовательного процесса на гуманных принципах уважения и понимания ребенка, его состояний и интересов, положительной мотивации деятельности, построение взаимодействия на успех ребенка, формирование культуры личности ребенка;
- использование валеологического подхода в организации образовательного процесса, обеспечивающего сохранность здоровья детей, родителей и работников ДОУ;
- изменение характера и принципов взаимодействия ДОУ с семьей и социумом по обеспечению сохранности здоровья ребенка.

На этапе дошкольного развития у ребенка 3 – 7 лет все механизмы адаптации находятся в крайнем напряжении, и избыточные нагрузки на неокрепший организм могут привести к необратимым последствиям.

Образ жизни старших дошкольников строится с учетом важнейших социальных потребностей:

- В эмоциональной поддержке, любви и доброжелательности окружающих;
- В обеспечении условий для регулярного питания, активности и отдыха;
- В разнообразном, содержательном общении со сверстниками и взрослыми;
- В познании и информационном обмене;
- В активной самостоятельной деятельности и самоутверждении;
- В признании достижений со стороны окружающих людей.

Недостаточное удовлетворение данных потребностей нарушает гармонию психического и физического развития детей.

Исходя из этого, возникла необходимость разработки программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей, индивидуальных возможностей детей.

Цель программы: формирование у детей знаний, умений, навыков о собственном здоровье и его сохранении.

Задачи:

- укрепление здоровья детей;
- дать детям понятие о здоровье, факторах влияющих на здоровье;
- обогатить начальными знаниями, умениями, навыками, основными элементами сохранения здоровья;
- развивать у детей начальные элементы сравнения, анализа, оценки состояния своего здоровья;
- развивать желание детей сохранять свое здоровье;
- развивать культуру здоровья семьи;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- ознакомление с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни и трудовой деятельности.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно;
- формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям, занятиям спортом;
- формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Данная программа «Мастерская здоровья» построена с учетом задач обучения, воспитания, охраны и укрепления здоровья обучающихся, позволяя дать дошкольникам необходимые знания по основам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности, а также анатомии, физиологии, гигиене и профилактике заболеваний.

Программа «Мастерская здоровья» содержит разнообразный учебный материал, который может быть использован для гигиенического, физического, полового и нравственного воспитания.

Программа рассчитана на 60 часов, состоит из 5 разделов: «Понятие здоровья, здоровый человек», «Я и мое тело», «Кладовая природы», «Мои чувства, эмоции и здоровье», «Физкультура и спорт – здоровье на сто лет вперед». В каждом занятии содержится три взаимосвязанных элемента: теоретическая и практическая части, а

также в качестве обязательного завершающего элемента – подвижные игры (в классе и на свежем воздухе).

Практическая часть представляет собой самостоятельную, но под контролем педагога, работу – тренинг по выполнению процедур, предусмотренных программой. Подвижные игры – важное средство воспитания, в основе которых лежат физические упражнения. В ходе выполнения таких упражнений участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженной умственной работы (профилактика утомления и переутомления). Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Кроме всего, у детей улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Апробация программы будет проходить на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №1 «Солнышко» комбинированного вида.

В качестве **методов организации учебно-познавательной деятельности** используются:

- словесные (рассказ, беседа с обучающимися, инструктаж, пояснения; методы инцидента и решения ситуативных задач и др.);
- наглядные (демонстрация пособий, таблиц, рисунков и схем)
- практические (применение вариативных карточек, заполнение таблиц, схем, составление и решение кроссвордов, использование пакета ситуаций, самоанализ и самооценка отдельных компонентов соматического здоровья, организация и проведение демонстрационных и лабораторных опытов, просмотров обучающих видеофильмов, проблемно-поисковый метод изучения материала, применение рубрик «А знаете ли вы, что ...?», «Известно ли вам ...?», «Оказывается, что...» и др.);

В качестве **форм организации учебно-познавательной деятельности** используются: теоретические и практические занятия, ролевые игры, соревнования, экскурсии, викторины, конкурсы, спортивные праздники, тематические собрания, , направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья и др.

Программа предусматривает совместную деятельность детей и родителей в период подготовки и проведения экскурсий, выставок, акций, праздников, конкурсов рисунков, создания фотогалереи и т.п., что, в конечном итоге, содействует становлению нравственных отношений и эмпатийных качеств личности.

Главными результатами апробации программы «Мастерская здоровья» будет:

Способность воспитанника в соответствии с полученными знаниями, приобретенными умениями и освоенными навыками умения делать элементарный простейший вывод о состоянии своего здоровья.

Когнитивный компонент. Методика проверки результатов: рассказ, беседа, методы инцидента и решения ситуативных задач, пакет ситуаций, составление и решение кроссвордов.

Формирование у дошкольника отношения к индивидуальному здоровью как к лично значимой ценности, повышение мотивации на здоровый образ жизни.

Эмоциональный компонент. Методика проверки результатов: позитивное изменение уровня мотивации на здоровье и ЗОЖ, поведения ребенка в детском саду, самооценка (сочинение, коллаж воспитанников, педагогов, родителей).

Поведенческий компонент. Методика проверки результатов: ведение «Дневника здоровья», составление коррекционной программы в соответствии с полученными результатами, выполнение наглядных пособий, брошюр и т.д. совместно с детьми, родителями, педагогами.

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Теоретические	Практические
1.	Введение	2	1	1
2.	Понятие здоровья, здоровый человек	10	5	5
2.1	Какой Я, какие другие. Давайте познакомимся	2	1	1
2.2	Что такое здоровье?	2	1	1
2.3	Что нужно делать, чтобы быть здоровым?	2	1	1
2.4.	Мой режим дня	2	1	1
2.5	Полезный сон	2	1	1
3	Я и мое тело	8	4	4
3.1	Как устроено наше тело?	2	1	1
3.2	Великий труженик и волшебные реки	2	1	1
3.3	В стране Легких, или путешествие воздушных человечков	2	1	1
3.4.	Об удивительных превращениях пищи в организме человека	2	1	1
4.	Кладовая природы	16	4	12
4.1.	Солнце – друг, враг	4	1	3
4.2	Чудесная вода	4	1	3
4.3	В гостях у чистого воздуха	4	1	3
4.4.	Фитопитание	4	1	3
5	Мои чувства, эмоции и здоровье (чтоб душа была здорова)	11	4	7
5.1.	Мои чувства, настроение	3	1	2
5.2	Что такое счастье, доброта, любовь?	4	1	3
5.3	Красота природы и красота души	2	1	1
5.6.	Делать добро спешу, доброму все добро	4	1	3

5.7.	Какой Я, какие другие. Чему я научился	2	1	1
		47		
6.	Физкультура и спорт – здоровье на сто лет вперед	11	3	8
6.1.	Зарядка – бодрость на весь день	2	1	1
6.2.	Подвижная игра – всему голова	6	1	5
6.3.	Волшебные прикосновения (массаж)	3	1	2
	Итоговое мероприятие Спортивное шоу для детей и родителей «Вместе с сыном, вместе с дочкой, вместе с внуком, вместе с внучкой	2		2
	итого	60	21	39

В результате апробации программы «Мастерская здоровья» воспитанник **должен знать:**

- основные составляющие здоровья и здорового образа жизни;
- традиционные методы оздоровления;

- анатомо-физиологические особенности организма человека в дошкольном возрасте

Воспитанник **должен иметь представление** о формировании культуры здоровья человека:

- физической (управление движением) и физиологической (функциональные преобразования и адаптационные резервы организма);
- психологической (управление своими ощущениями, эмоциями и внутренним состоянием);
- духовно-нравственной (формирование основных личностных ценностей, способствующих воспитанию духовно здоровой личности).

Воспитанник **должен уметь:**

- в соответствии с полученными знаниями, приобретенными умениями и освоенными навыками делать простейший вывод о состоянии своего здоровья;
- ухаживать за своим телом, избегать болезни, повышать иммунитет;
- освоить правила и навыки защиты, позволяющие минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде;
- эффективно применять средства защиты от негативных воздействий среды обитания.

Аннотация

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Ухудшение здоровья детей дошкольного

возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни.

По данным Министерства Здравоохранения РФ и Госкомэпиднадзора в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Ситуация усугубляется нарастанием тенденции к употреблению наркотических и психоактивных веществ подрастающим поколением. По данным ряда исследователей, возраст начала приема токсико-наркотических веществ снизился до 12 лет, алкогольные напитки подростки начинают употреблять с 11-12 лет, а курить с 10 лет. Следовательно, необходимо направить усилие общества на формирование ценностного отношения к здоровью у детей с 5-7 лет.

Рабочая программа «Мастерская здоровья» рассчитана на 3 месяца (всего 60 часов, в т.ч. теория - 21 часов, практика - 39 часов) на детей старшего дошкольного возраста 5 - 6 лет.

Программа построена с учетом задач обучения, воспитания, охраны и укрепления здоровья обучающихся, позволяет дать дошкольникам необходимые знания по анатомии, физиологии, гигиене, а также профилактике заболеваний, основам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Основной целью программы является пропаганда здорового образа жизни и формирование ценностного отношения у старшего дошкольника к собственному здоровью.

Предполагается, что главными результатами апробации будет: способность обучающегося в соответствии с полученными знаниями, приобретенными умениями и освоенными навыками сделать простейший вывод о состоянии своего здоровья; формирование у старшего дошкольника отношения к индивидуальному здоровью как к лично значимой ценности, повышение мотивации на здоровый образ жизни и развитие умения ребенка элементарным начальным навыкам построить путь к здоровому образу жизни.

Учебно-методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение: учебники, методические пособия, карточки с заданиями, кроссвордами, рисунки, фотографии и т.п.

Материально-техническое обеспечение:

- Тонометр
- Динамометр
- Градусник
- Бинты, марля, вата
- Ростомер
- Медицинские весы
- Сантиметровая лента
- Грелка
- Лежак для массажа
- Модели и муляжи органов, скелета, наборов костей и др.
- Муляжи, таблицы, схемы
- Микроскопы
- Компьютеры, CD и DVD-диски с записями обучающих фильмов, роликами, презентациями в программе Power Point и т.п.
- Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, ножницы, клей, степлер со скобами, линейка и др.
- Учебная аудитория и комната для хранения наглядных пособий

I. Нормативно – правовая

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.)
2. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. N 5487-1 (с изм. и доп. от 24 декабря 1993 г., 2 марта 1998 г., 20 декабря 1999 г., 2 декабря 2000 г., 10 января, 27 февраля, 30 июня 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 7 марта 2005 г.) Статья 24. Права несовершеннолетних / Раздел V. Права отдельных групп населения в области охраны (ст.ст. 22 - 29) /
3. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изм. и доп. от 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая 2005 г.)
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изм. и доп. от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г.)
5. Закон РФ от 10 июля 1992 г. N 3266-1 "Об образовании" (с изм. и доп. от 24 декабря 1993 г., 13 января 1996 г., 16 ноября 1997 г., 20 июля, 7 августа, 27 декабря 2000 г., 30 декабря 2001 г., 13 февраля, 21 марта, 25 июня, 25 июля, 24 декабря 2002 г., 10 января, 7 июля, 8, 23 декабря 2003 г., 5 марта, 30 июня, 20 июля, 22 августа, 29 декабря 2004 г., 9 мая, 18, 21 июля 2005 г.)
6. Постановление Правительства РФ от 1 июля 1995 г. N 677 "Об утверждении типового положения о дошкольном образовательном учреждении" (с изм. и доп. от 14 февраля 1997 г., 23 декабря 2002 г., 1 февраля 2005 г.)

II. Учебно – методическая

1. Авдеева Н.Н. «Безопасность», изд. «Детство – пресс», 2002 г.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом», М., 2008 г.
3. Безруких М.М. «Здоровьеформирующее физическое развитие» , м., изд. ВЛАДОС, 2001
4. Бондаренко Т.М. «Экологические занятия с детьми 6 – 7 лет», Воронеж, 2009
5. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками», изд. «Панорама», 2007 г.
6. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я. Бегай, прыгай, метай. – М., 1982.
7. Воронкевич О.А. «Добро пожаловать в экологию», изд. «Детство – пресс», СПб, 2006 г. (библиотека программы «Детство»)
8. Горбатенко О.Ф., Кардальская Т.А. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ», изд. «Учитель», Волгоград, 2008 г.
9. Дик Н.Ф., Жердеева Е.В. «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников», изд. Феникс, Р-на-Дону, 2005
10. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей», Екатеринбург, 2004
11. Подольская Е.Н. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет», Волгоград, 2008 г.
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения на воздухе», Москва, изд. «Просвещение», 1983 г.
13. Шапцева Н.Н. «Наш выбор –здоровье», Волгоград, 2009 г.
14. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» метод. Пособие, изд. Творческий центр, М., 2008 г.

15. Шукшина С.Е. «Я и мое тело», изд. «Школьная пресса», М., 2004г
16. Усова И.Н. «Здоровый ребенок» справочник педиатра, Минск, «Беларусь», 1994 г. изд. «Детство – пресс», СПб, 2009 г.
17. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду.»

"Здоровье – не все, но все без здоровья - ничто"

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»

Здоровье – залог благоприятного будущего.

Здоровье – бесценное богатство каждого человека, величайшая ценность жизни.

Только здоровый дух нуждается в здоровом теле.

Ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем, стоящих перед обществом. Сегодня объектом пристального внимания общества становится здоровье детей, поскольку именно здоровье является условием успешного роста и развития, духовного и физического совершенствования и в дальнейшем во многом успешной жизненной карьеры. На этапе дошкольного развития у ребенка 3 – 7 лет все механизмы адаптации находятся в крайнем напряжении, и избыточные нагрузки на неокрепший организм могут привести к необратимым последствиям.

Отсутствие двигательной нагрузки, пристрастие к сидячим или компьютерным играм снижают тренированность мышц, приводят к нарушению мышечного тонуса и к нарушению осанки.

Широкое использование средств бытовой химии, особенно аэрозолей, проведение ремонтных работ, избыток меха, ковров, нерациональное содержание домашних животных являются предпосылками для формирования аллергического поражения дыхательной системы.

Нерегулярное питание, употребление продуктов с большим количеством пищевых красителей и ароматизаторов (газированные напитки), несбалансированное питание, недостаточное употребление фруктов и овощей приводят к раннему поражению желудочно – кишечного тракта.

Образ жизни старших дошкольников строится с учетом важнейших социальных потребностей:

- в эмоциональной поддержке, любви и доброжелательности окружающих;
- в познании и информационном обмене;
- в активной самостоятельной деятельности и самоутверждении;
- в разнообразном, содержательном общении со сверстниками и взрослыми;
- в признании достижений со стороны окружающих людей;
- в обеспечении условий для регулярного питания, активности и отдыха.

Недостаточное удовлетворение данных потребностей нарушает гармонию психического и физического развития детей.

Возраст 5 – 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Позвоночник очень чувствителен к деформирующим воздействиям, поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка – обязательное условие его нормального физического развития.

В старшем дошкольном возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития используется: пальчиковая гимнастика, графические упражнения и т.д.

На шестом году жизни у детей сохраняется импульсивность поведения, реакций. На изменении поведения и действий ребенка неблагоприятно сказываются недомогание, эмоциональные перегрузки, утомление. Следовательно, необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбуждались, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности.

Формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно – практической форме идет обогащение представлений детей о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливания.

Ни для кого не секрет, что основным видом деятельности дошкольников является игра. Именно при помощи игры происходит умственное, нравственное и физическое развитие. Причем все компоненты развития связаны между собой, что если один из них не сформирован, то остальные дольше просто не развиваются.

Постоянная тренировка таких физических качеств детей, как быстрота, ловкость, умение быстро ориентироваться в сложившейся ситуации, создает хорошую основу для умственного и нравственного развития.

Умственное воспитание детей включает в себя формирование психологических процессов, как память, внимание, развитие слухового восприятия окружающей среды, увеличение активного словаря детей и развитие речи. Задачей нравственного и эстетического воспитания является формирование положительных эмоций, выработка и поддержание хорошего настроения, умения и желания правильно вести себя в той или иной ситуации.

По утверждению Д.Б. Эльконина, «ребенок отдается игре со всей силой свойственной ему эмоциональности, испытывая во время игры максимальное удовольствие»

Процесс формирования здорового образа жизни среди детей будет эффективным при условии, если:

1. Учитывать возрастные особенности детей.
2. Создать условия для формирования здорового образа жизни.
3. Проводить формирование здорового образа жизни не навязчиво, а в привычной ребенку деятельности – игре.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

ЗДОРОВЬЯ

КОМПОНЕНТЫ

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями в также возможностями их удовлетворения

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Признаки здоровья:

✓ специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

✓ показатели роста и развития;

✓ функциональное состояние и резервные возможности организма;

✓ наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

✓ уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно заключению экспертов, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь:

- на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения,
- на 20 % - от наследственных факторов,
- на 20 % - от состояния окружающей среды,
- а остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни – это комплекс устойчивых полезных для здоровья привычек.

Начинать их выработку в юношеском или старшем возрастах едва ли рационально: мешают устоявшиеся нездоровые привычки и лень. В детстве же при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы, комплекс привычек ЗОЖ вырабатывается легко и закрепляется прочно на всю жизнь. В дальнейшем только особо хаотичные и нездоровые условия жизни могут разрушить устоявшуюся систему привычек.

Здоровый образ жизни – единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен.

Большое значение имеет воспитание культуры межличностных отношений, здесь кроется залог успешной охраны психического здоровья, да и физического тоже (все знают что и слово ранит, причем не только психику, но и сердце).

Понятие здорового образа жизни включает в себя рационально организованный, физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, выполнение правил и требований психогигиены, рационального питания и личной гигиены, активный двигательный режим и систематические занятия физической культурой, эффективное закаливание, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек.

На формирование ЗОЖ влияют следующие направления работы:

- рациональный режим учебы и отдыха, основанный на индивидуальных особенностях,
- оптимальная и систематическая физическая активность;
- эффективное закаливание;
- нормальное питание;
- комплекс психо-гигиенических и психо-профилактических воздействий, учет и коррекция влияния на здоровье окружающей среды;
- вред и польза самолечения;
- обучение мерам по предупреждению личного и бытового травматизма и правилам личной гигиены.

Из других разделов ЗОЖ большое внимание в деятельности следует уделить пропаганде:

- необходимости закаливания и эффективного средства профилактики респираторных и других заболеваний,
- а также реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на укрепление психологического здоровья.

✓ *Двигательный режим.*

✓ *Закаливание.* Практически всем известно изречение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды – в первую очередь переохлаждению и перегреву.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Особенно велика его роль в профилактике простудных заболеваний. Закаливание повышает также неспецифическую устойчивость организма человека к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.

Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Существуют закаливание воздухом (воздушные ванны); закаливание солнцем (воздушно-солнечные ванны); закаливание водой (обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби); хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания.

✓ *Личная гигиена.* Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

✓ *Положительные эмоции* являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания физического здоровья необходимо психическое закаливание, суть которого – в радости к жизни.

Известно, что основа работы по совершенствованию своей психики самовнушение. Оно повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так мысли укрепляют тело и наоборот: безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Вывод, поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот.

Из всего выше изложенного видно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Следовательно, здоровый образ жизни формировать необходимо начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Основная группа по физкультуре - включает детей I и частично II групп здоровья с небольшими функциональными отклонениями со стороны сердечно – сосудистой системы при общем хорошем самочувствии. Им разрешены все формы физического воспитания., предусмотренные учебно – воспитательной программой. Дети старшего дошкольного возраста могут начать заниматься в секциях.

В подготовительную группу - входят дети II и частично III группы здоровья с задержкой физического развития и небольшими функциональными нарушениями; перенесшие острые и инфекционные болезни (корь, грипп, скарлатина, гепатит и т.д.), страдающие хроническими бронхитами, гастритами, анемией любой этиологии, с нарушением обмена веществ – ожирение неэндокринной этиологии. Временно пополняют эту группу, дети перенесшие простудные заболевания, ОРВИ и др.

Физическое воспитание детей основной и подготовительной группы проходит вместе, но для последней нагрузку ограничивают за счет облегчения исходного положения, сокращения кратности повторений, замены трудных движений более легкими и т.д.

Специальную группу - составляют, дети с хроническими заболеваниями (III группа здоровья), частыми обострениями, нуждающиеся в специальных занятиях. Они освобождаются от уроков физкультуры, но не от физического воспитания вообще. Дети должны выполнять комплексы утренней гимнастики, тщательно соблюдать двигательный режим.

Группа лечебной физкультуры - включает детей с заболеваниями сердца, хроническими пневмониями III степени, с частыми приступами бронхиальной астмы, хроническими гастритами, энтеритами, колитами, нефритами, эндокринными заболеваниями, сколиозами II и III степени. С такими детьми занимаются в поликлинике в специально отведенное время 3 – 4 раза в неделю.

СХЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (ЗАКАЛИВАНИЕ)

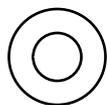
ОСЕНЬ	ЗИМА
        	     
ВЕСНА	ЛЕТО
      	         

-  - утренний прием на свежем воздухе
-  - воздушные ванны
-  - контрастные воздушные ванны
-  - сон с доступом свежего воздуха (от -15⁰ до +30⁰С)
-  - умывание в течение дня прохладной водой
-  - обливание ног
-  - ходьба по массажерам
-  - фитопитание - 10 дней чай, 10 дней коктейль (чай, коктейли)
-  - воздушные ванны с упражнениями
-  - спецзакаливание (босоножье (в летний период босиком по траве, гальке, в зимний период в носочках в группе), игровой массаж, дыхательная гимнастика)

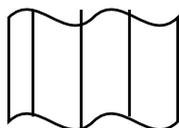
ОСНОВНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

«Тропинка массажа»

до дневного сна



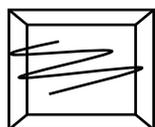
- пуговичная дорожка



- ребристая доска



- массажный коврик (резиновый, с мягкими шипами)



- массажный коврик с жесткой фактурой



- обливание ног прохладной водой (с конца весны, до начала осени)

Цель: Создание единой комплексной системы, направленной на профилактику и сохранение здоровья детей с учетом их индивидуальных возможностей.

Задачи:

- Отслеживание уровня заболеваемости в группе (ежемесячно)
- Создание комплекса мероприятий по профилактике простудных заболеваний;
- Учет индивидуальных особенностей детей при планировании оздоровительных и профилактических мероприятий;
- Профилактика, коррекция плоскостопия и нарушения осанки;
- Информированность родителей по оздоровлению детей в ДОУ и семье
- Планирование индивидуальной работы с детьми с низким уровнем физической подготовленности с учетом группы здоровья;
- Обеспечение эмоционального комфорта воспитанников в группе.

Содержание комплекса упражнений	Время проведения	Место проведения	Срок проведения
<p><u>I. Общеразвивающие упражнения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба с заданиями на руки, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед 2. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, на высоких четвереньках 3. Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики h= 10 см) 4. Медленный бег чередующийся с прыжками <p><u>II. Дыхательная гимнастика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дышим тихо, спокойно и плавно» 2. «Подыши одной ноздрей» <p><u>III. Подвижные, спортивные игры</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Затейники» 2. «Попрыгунчики» <p><u>IV. Беседы о здоровье</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Наши верные друзья» <p><u>V. Профилактика нарушения осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 – 2 <p><u>VI. Профилактика плоскостопия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 <p><u>VII. Гимнастика в постели</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 			

<p><u>I. Общеразвивающие упражнения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по веревке (d = 1,5 – 2 см, руки в стороны) 2. Бег змейкой, широким шагом <p><u>II. Дыхательная гимнастика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Воздушный шар» 2. «Воздушный шар в грудной клетке» <p><u>III. Подвижные, спортивные игры</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мороз – Красный нос» 2. «Здравствуй сосед» <p><u>IV. Беседы о здоровье</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» <p><u>V. Профилактика нарушения осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 – 2 <p><u>VI. Профилактика плоскостопия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 2 <p><u>VII. Гимнастика в постели</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 2 			
--	--	--	--

<p><u>I. Общеразвивающие упражнения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; обычная ходьба с широким шагом 2. Бег, высоко поднимая колени; бег с преодолением «снежных преград» <p><u>II. Дыхательная гимнастика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Воздушный шар поднимается» 2. «Ветер» <p><u>III. Подвижные, спортивные игры</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Сбей кеглю» 2. «Поспеши, но не сбей!» <p><u>IV. Беседы о здоровье</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «На зарядку – становись!» <p><u>V. Профилактика нарушения осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 - 2 <p><u>VI. Профилактика плоскостопия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 <p><u>VII. Гимнастика в постели</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 3 			
--	--	--	--

<p><u>I. Общеразвивающие упражнения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба, по сигналу – поворот прыжком 2. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу <p><u>II. Дыхательная гимнастика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Радуга, обними меня» 2. «Ежик» <p><u>III. Подвижные, спортивные игры</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Охотники и звери» 2. «Попади в корзину» <p><u>IV. Беседы о здоровье</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Чистота – залог здоровья» <p><u>V. Профилактика нарушения осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 7 - 8 <p><u>VI. Профилактика плоскостопия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 2 <p><u>VII. Гимнастика в постели</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 			
---	--	--	--

<p><u>I. Общеразвивающие упражнения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом с прихлопом 2. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего <p><u>II. Дыхательная гимнастика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Губы «Трубкой»» 2. «Ушки» <p><u>III. Подвижные, спортивные игры</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Отдай ленту» 2. «Наступи» <p><u>IV. Беседы о здоровье</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Не боимся мы дождей и хмурых дней » <p><u>V. Профилактика нарушения осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 7 - 8 <p><u>VI. Профилактика плоскостопия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 <p><u>VII. Гимнастика в постели</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 2 			
---	--	--	--

<p><u>I. Общеразвивающие упражнения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба с имитационной ходьбой гимнастов, силачей (с заданием на движение рук – в стороны, к плечам, вверх) 2. Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед <p><u>II. Дыхательная гимнастика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пускаем мыльные пузыри» 2. «Насос» <p><u>III. Подвижные, спортивные игры</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Быстрые и ловкие» 2. «Кто прыгает?» <p><u>IV. Беседы о здоровье</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пришла весна – ребятишкам не до сна!» <p><u>V. Профилактика нарушения осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 7 -8 <p><u>VI. Профилактика плоскостопия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 2 <p><u>VII. Гимнастика в постели</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 3 			
<p><u>I. Общеразвивающие упражнения</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на четыре счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук 2. Бег подскоком, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе <p><u>II. Дыхательная гимнастика</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «К нам залетел ветерок»» 2. «На нас подул холодный зимний ветер» <p><u>III. Подвижные, спортивные игры</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Прыжки со скакалкой» 2. «Стой» <p><u>IV. Беседы о здоровье</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лето красное - для здоровья время прекрасное» <p><u>V. Профилактика нарушения осанки</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 9 - 10 <p><u>VI. Профилактика плоскостопия</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 <p><u>VII. Гимнастика в постели</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 			

Приложение

Конспекты мероприятий

Дыхательная гимнастика

(Горбатенко О.Ф., Кардальская Т.А. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»,
изд. «Учитель», Волгоград, 2008 г.)

1. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько может. Затем плавный выдох через нос (повторить 5 – 10 раз)

2. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.
2. Как только вдох закончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох. (повторить 3 – 6 раз)

3. «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони лежат на пупке.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночнику, пупок опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких – либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. (повторить 4 – 10 раз)

4. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движение, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. (повторить 6 – 10 раз)

5. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. (повторить 4 – 8 раз).

6. «Ветер» (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3 – 4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. (повторить 3 – 4 раза)

7. «Радуга, обними меня»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение – стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3 – 4 секунды.
3. Растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука подмышку, другая на плечо. (повторить 3 – 4 раза)

8. «Ежик»

Цель: укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких.

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдохом носом: короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. (повторить 4 – 8 раз)

9. «Губы «Трубкой»»

Цель: укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух)
4. Пауза в течение 2 – 3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. (повторить 4 -6 раз)

10. «Ушки»

Цель: укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. (повторить 4 – 5 раз).

11. «Пускаем мыльные пузыри»

Цель: укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких

1. При наклоне головы сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не пуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. (повторить 3 – 5 раз)

12. «Насос»

Цель: укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин (5 – 7 пружинистых наклонов и вдохов)
3. Выдох произвольный (повторить 3 – 5 раз)

13. «К нам залетел теплый ветерок»

Цель: развитие и улучшение функции дыхательной системы, профилактику бронхита, бронхиальной астмы.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина прямая. Глубокий вдох, выдох - удлинённый с мягким звуком «Ха»

14. «На нас подул холодный зимний ветер»

Цель: развитие и улучшение функции дыхательной системы, профилактику бронхита, бронхиальной астмы.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина прямая. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «У»

15. «К нам в окно влетела пчела»

Цель: развитие и улучшение функции дыхательной системы, профилактику бронхита, бронхиальной астмы.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина прямая. Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «З»

16. «Щенок хочет с нами поиграть»

Цель: развитие и улучшение функции дыхательной системы, профилактику бронхита, бронхиальной астмы.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина прямая. Глубокий вдох, выдох со звуком «р»

17. «Диафрагменное дыхание»

Диафрагменное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровообращение.

Исходное положение – лежа на спине, ладони положить на живот вдоль средней ладони. Сделать глубокий вдох, а затем спокойный выдох, снова повторить то же. (повторить 6 – 8 раз)

Спортивные, подвижные игры

(Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения на воздухе»,
Москва, изд. «Просвещение», 1983 г.)

Цель: развитие внимания, быстроты, общей выносливости; формирование начальных представлений о разнообразных спортивных играх и упражнениях.

1. «Затейники»

Один игрок (затейник) встает в центр круга, остальные дети идут по кругу, взявшись за руки.

Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем вот так

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое –нибудь движение, имитирующее позу спортсмена. Дети должны отгадать кто это и повторить движение.

2. «Попрыгунчики»

дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур. Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел становится водящим.

3. «Мороз - Красный нос»

Играющие, располагаются на одной стороне, водящий (Мороз) в центре.

Мороз: я Мороз - Красный нос,
Кто из вас решится
В путь дороженьку пустится?

Играющие: Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте. Где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки.

4. «Здравствуй сосед»

Играющие встают произвольно, ведущий начинает игру: встают на одну ногу и скачет к игроку. Не останавливаясь, он обращается: «Здравствуй, сосед!», игрок отвечает: «Здравствуй» - и прыгает за ведущим. Игра продолжается пока все дети не образуют одну цепь прыгающих. По ходу игры ведущий меняет движения прыжков и игроки должны их повторить.

5. «Сбей кеглю»

В линию ставят несколько кегле, дети при помощи клюшки и шайбы, стараются сбить кегли.

6. «Поспеси, но не сбей!»

играющие располагаются у стартовой линии. Перед ними на одинаковом расстоянии друг от друга расставлены кегли (снежки, кубы и т.д.), игрок должен змейкой обвести шайбу через все кегли и вернуться к началу, передав другому игроку команды. Чья команда соберется первой тот и выиграл.

7. «Охотники и звери»

Звери встают в середину, а охотники вокруг их. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги (зверям). Тот, кого мяч задел считается подстреленным, выходит из круга

8. «Попади в корзину»

Корзинку подвешивают на какое – либо место, или ставят подальше, дети по очереди бросают в нее (снежки, мячи, шишки)

9. «Отдай ленту»

У каждого из играющих сзади заправлена цветная лента. По сигналу воспитателя: ведущий начинает ловить (забирать ленту), тот у кого он достал ленту садится отдыхать.

10. «Наступи»

С разбега подбежав к нетолстому бревнышку или пеньку, ребенок должен наступить на него одной ногой и перепрыгнуть.

11. «Быстрые и ловкие»

Стоя на расстоянии 1 – 2 метра от веревки, натянутой на стойках на высоте 2 м, перебросить мяч через нее и, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его.

12. «Кто прыгает?»

Играющие стоят по кругу, воспитатель называет животных, предметы, если они прыгают, то дети должны сделать прыжок на месте. (можно менять вид прыжков)

13. «Прыжки со скакалкой»

Развитие умения прыгать со скакалкой

14. «Стой!»

Ведущий ударяет сильно мяч о землю, называет имя игрока. Тот чье имя было названо, бежит ловить мяч, когда он поймает мяч, кричит: «Стой», играющие должны остановиться и стоять неподвижно. Ведущий должен попасть мячом в игроков, они должны увернуться от мяча, но не сходя с места. Если водящий промахивается, он снова ловит мяч, игроки разбегаются и игра повторяется вновь, до тех пор пока ведущий не попадет в кого -нибудь. Тот становится ведущим.

Беседы о здоровье

1. **«Наши верные друзья»** (стр. 4, Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», методическое пособие, изд. Творческий центр, Москва, 2008 г.)
2. **«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»** (стр. 7 Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», методическое пособие, изд. Творческий центр, Москва, 2008 г.)
3. **«На зарядку – становись!»** (стр. 15, Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», методическое пособие, изд. Творческий центр, Москва, 2008 г.)
4. **«Чистота – залог здоровья»** (стр. 24 Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», методическое пособие, изд. Творческий центр, Москва, 2008 г.)
5. **«Не боимся мы дождей и хмурых дней »** (стр. 29, Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», методическое пособие, изд. Творческий центр, Москва, 2008 г.)
6. **«Пришла весна – ребятишкам не до сна!»** (стр. 42, Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», методическое пособие, изд. Творческий центр, Москва, 2008 г.)
7. **«Лето красное - для здоровья время прекрасное»** (стр. 45, Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», методическое пособие, изд. Творческий центр, Москва, 2008 г.)
8. **«Как мы дышим»** (стр. 90, Авдеева Н.Н. «Безопасность», изд. «Детство – пресс», 2002 г.)
9. **«На воде и на солнце»** (стр. 108, Авдеева Н.Н. «Безопасность», изд. «Детство – пресс», 2002 г.)

Профилактика нарушения осанки

(Козырева О.В. «Лечебная физкультура», изд. «Просвещение», Москва, 2005 г.)

Комплексы

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (3 – 4 мин)		
1. Принять правильную осанку стоя у стены;	1 мин	Выполнять без излишнего напряжения мышц
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища 1 – 4 – повороты головы вправо – влево	2 – 3 раза, медленный	Дыхание произвольное. Ухом коснуться пола.
3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 2 – руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 3 – 4 – и.п., расслабиться – выдох.	2 – 3 раза, медленный	
4. И.п. – лежа на спине, кисти рук к плечам; 1 – свести локти вперед – выдох; 2 – локти в стороны, слегка прогнуться в грудном отделе – вдох.	3 раза, средний	Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола
5. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх; 1 – отвести правую ногу в сторону; 2 – вернуться в и.п. 3 – 4 – то же с левой ногой	2 – 3 раза каждой ногой, средний	При выполнении упражнения носок на себя
Основная часть (15 – 18 мин)		
1. И.п. - лежа на спине, кисти рук под шею; 1 – согнуть носки стоп на себя; 2 – разогнуть	4 - 6 раз, средний	
2. И.п. - лежа на спине, кисти рук под шею; 1 - одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2 – вернуться в и.п.	6 раз, средний	Упражнения 7 – 8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса
3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – одновременно развести ноги и руки в стороны;	4 – 6 раз, средний	При выполнении упражнения стопы пола не касаются

2 – вернуться в и.п.		
4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4 – самовытяжение, кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5 – 8 – руки через стороны вниз, стопы в стороны, расслабиться	3 – 4 раза, медленный	
5. И.п. – лежа на животе; 1 – 4 – руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5 – 8 – «крокодил», расслабиться	3 – 4 раза, средний	Ноги лежат на полу. Сильно не сгибаться. В «крокодиле» голова меняет положение – поворот влево, затем вправо
6. И.п. – лежа на животе, кисти рук под подбородок; 1 – отвести правую ногу назад 2 – и.п. 3 – 4 – то же с левой	3 – 4 раза, медленный	Отводя ногу, носок на себя
7. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» до начала игры дети выполняют перекаты вправо – влево самостоятельно – маленькие гусеницы. Правила игры: дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По сигналу дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу – на спину и живот, по третьему – на спину – живот – спину.		

Комплексы (с использованием гимнастической палки)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4 - 5 мин)		
1. И.п. – стоя, принять правильную осанку, у опоры и без опоры	1 мин	
2. Ходьба, гимнастическая палка - на лопатках; - носках.	20 – 30 секунд	Следить за положением палки
3. И.п. – стоя, на руках внизу; 1 – руки вверх; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх; 4 – и.п.	4 – 6 раз, средний	Следить за осанкой
4. И.п. – стоя, руки вверх; 1 – наклон вправо, 2 - и.п.	2 – 3 раза в каждую сторону	Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища

3 – наклон влево, 4 – и.п.		
5. И.п. стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной; 1 – отвести руки назад, соединить лопатки; 2 – вернуться в и.п.	3 – 4 раза, средний	Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.
Основная часть (18 – 20 мин)		
6. И.п. – лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх; 1 – 8 «велосипед» вперед 9 – 10 - расслабление 1 – 8 – «велосипед» назад 9 - 10 - расслабление	2 – 3 раза, средний	В период расслабления опускают палку вниз.
7. И.п. – лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх; 1 – поднять правую ногу 2 – поднять левую ногу 3 – носки на себя 4 – и.п.	6 – 8 раз, средний	Колени прямые. Плавно опускать ноги.
8. И.п. – лежа на животе, руки вверх с гимнастической палкой; 1 - 3 – приподнять и удерживать руки и туловище 4 -вернуться в и.п.	8 – 10 раз, средний	Сильно не запрокидывать голову
9. И.п. – о.с. Встряхнуть попеременно ноги.	2 – 3 раза, средний	
10. И.п. – стоя; 1 – правая рука вверх, левая рука в сторону, подняться на носки, 2 – и.п., расслабиться 3 – левая рука вверх, правая в сторону, подняться на носки; 4 - и.п.	3 – 4 раза, средний	
11. Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини – эстафета). Правила игры: Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу игроки начинают двигаться вперед до ограничения, возвращаются назад и передают палку.		

Комплексы с использованием мяча

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть (4 – 5 мин)		
1. Ходьба: - обычная - со сменой направления и положения рук	1 мин	Положение рук: в стороны, на пояс, сзади, в замок.
2. И.п. – стоя, руки с мячом вверх; 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п.	2 – 3 раза в каждую сторону	Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища
3. И.п. – стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1 – сгибая колено, выбить мяч из рук 2 – поймать мяч 3 – 4 то же другой рукой	2 – 3 раза каждой ногой	
Основная часть (20 мин)		
4. И.п. – лежа на спине, мяч обхватить стопами; 1 – согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2 – выпрямить вперед 3 – согнуть, 4 - и.п.	6- 8 раз, средний	
5. И.п. – лежа на спине «Я на солнышке лежу» -	10 – 15 с	расслабиться
6. И.п. – лежа, кисти рук к плечам, ноги стоят на полу, колени держат мяч среднего диаметра; 1. Сесть коснуться мяча, грудью 2 – и.п.	4 – 6 раз, средний	Руки все время в стороны, локти не сводить
7. И.п. – лежа на животе, руки согнуты с мячом; 1 – 8 – прогнуться, отталкивая мяч партнеру. 9 – 10 расслабиться	4 – 6 раз	
8. И.п. – лежа на животе, мяч в голеностопных суставах; 1 – согнуть ноги 2 – вернуться в и.п.	4 – 6 раз	
9. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик» Правила игры: дети лежат на спине, телами образуя круг, У капитана в руках мяч – солнечный зайчик. По сигналу капитан садится передает мяч партнеру, сам ложится в и.п. (мяч можно передавать руками, ногами)		

Профилактика плоскостопия

(Козырева О.В. «Лечебная физкультура», изд. «Просвещение», Москва, 2005 г.)

Комплекс 1

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. И.п. – лежа на спине 1 – руки через стороны вверх, посмотреть на кисти рук – вдох; 2 – руки через стороны вниз – выдох.	3 – 4 раза, медленный	При движении кисти рук касаются пола. На выдохе подбородок тянется к груди
2. И.п. – лежа на спине, руки в стороны: 1 – поворот вправо, ладони вместе, 2 – и.п. 3 – 4 – то же влево	2 – 3 раза в каждую сторону	Пятки на полу. Стопы расслаблены
3. И.п. – лежа на спине 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить к ней левую 3 – согнуть стопы в голеностопном суставе	3 - 4 раза	Ноги в коленях не сгибать
4. И.п. – сидя, руки в упоре сзади 1 – поднять платочек пальцами 2 - опустить	4 – 6 раз каждой ногой	Выполнять попеременно, одновременно
5. И.п. - сидя, руки в упоре сзади «Каракатица» - поднять платочки пальцами каждой ногой и идти вперед, затем назад	10 – 12 шагов	
6. И.п. – сидя на стуле, стопы на гимнастической палке, перекаты гимнастической палки	12 – 16 раз, средний	Спина прямая, смотреть перед собой
7. «Гусеница» - последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед или назад	2- 3 раза	
8. Игра на месте. Дети сидят по кругу, у одного ребенка шарф в пальцах. Передавать шарф по часовой стрелке, затем в обратном направлении	2 – 3 раза	
9. Ходьба на носках, пятках 10. Стоя, встряхнуть левую и правую ноги		

Комплекс 2

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. «Шагающий на мяче» - лежа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекатывание мяча стопами вперед и назад.	6 раз, средний	
2. Ноги согнуты, стоя на мяче. Надавливая на мяч, выполнять круговые вращения в правую и левую сторону.	6 – 8 раз в каждую сторону	Все время удерживать стопы на мяче
3. Пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру	4 раза, каждой ногой, средний	
4. Стоя, руки на пояс, перекаты с пятки на носок		
5. «Боковая прогулка» - подняться на носки, пятки опустить вправо, перекатиться на пятки, подняться на носки, опустить их вправо и т.д. Идти в одну сторону, затем в другую.		Пальцы и пятки поднимать как можно выше, туловище держать прямо
6. Приседание, руки вперед, нагрузка на передний отдел стопы.	6 – 8 раз	
7. Захватить пальцами платочки или карандаши и идти на пятках.		
8. Сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка	10 раз	
9. Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь		
10. Стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямиться в коленях, вернуться в И.П.	6 – 8 раз	

**Для укрепления мышечно – связочного аппарата
голеностопного сустава и стопы рекомендуются**

В естественных условиях	В зале, группе
Ходьба в сосновом бору (корневая система расположена на поверхности); Ходьба по гальке; Ходьба по песку; Ходьба по горам.	Ходьба по ребристым доскам; Ходьба в сухом «бассейне» по массажным коврикам; Ходьба по ортопедической дорожке; Ходьба по наклонной плоскости.

Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительной, но и закаливающее воздействие.

Противопоказано

Ходить на внутренней стороне стопы.

Соскоки, прыжки, бег, особенно на асфальте.

Выполнять упражнения при длительной статической нагрузке (и.п. – стоя).

Гимнастика в постели

(«Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками»
Борисова Е.Н., изд. «Панорама», 2007 г.0

Комплекс 1.

1. Лежа в постели одновременно поднять и вытянуть правые руку и ногу соответственно запястьем и пяткой вперед, затем расслабившись, уронить их. То же движение сделать с левыми рукой и ногой. Затем напрячь одновременно обе руки и ноги и, расслабив, бросить их. Повторить 3 – 5 раз.
2. Лежа в постели, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Жуки» - И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.
4. «Потягивание» - И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться. И.П.
5. «Рыбка» - И.П. лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться , ступней стараться достать до головы. И.П.

Комплекс 2.

1. Лежа в постели одновременно поднять и вытянуть правые руку и ногу соответственно запястьем и пяткой вперед, затем расслабившись, уронить их. То же движение сделать с левыми рукой и ногой. Затем напрячь одновременно обе руки и ноги и, расслабив, бросить их. Повторить 3 – 5 раз.
2. Лежа в постели, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Велосипед» - И.П. – лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.
4. «Качели» - И.П. – лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачиваться на животе вперед - назад. И.П.
5. «Потягивание» - И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку – потянуться – И.П., затем поднять вверх левую ногу и правую руку – потянуться – И.П.

Комплекс 3.

8. Лежа в постели одновременно поднять и вытянуть правые руку и ногу соответственно запястьем и пяткой вперед, затем расслабившись, уронить их. То же движение сделать с левыми рукой и ногой. Затем напрячь одновременно обе руки и ноги и, расслабив, бросить их. Повторить 3 – 5 раз.
9. Лежа в постели, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
10. И.П. лежа на боку, руки перед собой, поднять правую ногу вверх 5 раз, И.П., затем повторить на левом боку.
11. «Лодочка» - И.П. лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, ноги вместе подняться с постели. Покачиваться вперед – назад. И.П.
12. И.П. – лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, слегка прогнуться назад, хлопок перед собой, не опуская рук. И.П.

Упражнение для развития носового дыхания

(По книге Шеврыгина Б.В. Детская амбулаторная оториноларингология. – М.: Медицина, 1991 г)

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты)
5. Сомкнув губы, надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м»

Упражнение для развития мышц мягкого нёба

(по книге Готовцева П.И., Субботина А.Д. и др. Лечебная физкультура и массаж. – М: Медицина, 1987г)

1. Полоскание глотки с произнесением звука «гр-гр-гр» (голова запрокинута).
2. Выдох через нос с произнесением звука «хр-хр-хр» (ноздри прижаты)
3. Медленный глубокий выдох через одну ноздрю (вторая прижата, рот закрыт)
4. Произвольное поднимание и опускание мягкого нёба перед зеркалом.
5. Надувание резиновой игрушки
6. Произвольное покашливание при открытом рте.
7. «А-а-а» на коротком выдохе.
8. «И-о», «э-о» на выдохе.

Дыхательная гимнастика

(По книге Колякиной Э.А., Москалевой Л.В. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания. – Ростов – на – Дону: Кн. Изд – во, 1997 г)

1. Исходное положение – сидя на стуле, руки на коленях, ладонями вниз. Ноги выпрямить в коленях, руки поднять вверх – вдох носом. Исходное положение – выдох ртом.
2. Исходное положение – сидя на стуле, руки, согнутые в локтях, к плечам. Локти подняты – вдох, сидя нагнуться – выдох.
3. Исходное положение – сидя на стуле, руки на коленях, ладони вверх. Кулаки сжать, голову запрокинуть – вдох носом. Исходное положение – выдох ртом.
4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх – вдох носом, через стороны вниз – выдох ртом.
5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки вперед вверх – вдох носом, руки вниз назад, присед – выдох ртом.
6. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны на высоту плеч, поворот туловища в сторону – вдох носом, исходное положение – выдох ртом.
7. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны, по 3 раза в каждую. Дыхание произвольное.
8. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны на высоту плеч – вдох. Руками обхватить ногу, согнутую в колене и прижатую к груди, - выдох.

Воздушные ванны

(По книге Праздникова В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – М.: Мед., 1988 г.)

Воздушные ванны используют для закаливания. При проведении воздушных ванн у детей улучшаются показатели деятельности нервной системы, улучшается сон, аппетит. Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм по сравнению с водными процедурами. Это обстоятельство определяет преимущества щадящего типа воздействия при оздоровлении часто болеющих детей.

В холодное время года воздушные ванны проводят в помещении при комфортных значениях температуры, при отсутствии ощущаемого движения воздуха. Комфортной принято считать температуру воздуха от +17, 5 до + 22, 5 °С.

Длительность первой воздушной ванны 3 – 5 минут. С каждой последующей процедурой время увеличивается на 3 – 5 минут и доводится до 30 минут. Начинают проведение процедур при обычной комнатной температуре. Затем постепенно снижают до 17°С. Сначала дети дошкольного возраста проводят воздушные ванны в трусах, майках, носках и тапочках. Далее, через 2 недели, можно проводить занятия а одних трусах.

Детям, плохо переносящим снижение температуры, необходимо уменьшить общую длительность процедуры и постепенно обнажать тело. При этом вначале обнажают руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах. Таким образом в одной группе детского сада, проводящей воздушную ванну, могут быть дети, раздетые частично или до трусов.

После перенесенного острого заболевания к закаливающим процедурам приступают не ранее чем через одну неделю после выписки. Длительность и степень обнажения тела увеличиваются постепенно.

Наиболее рационально сочетать закаливание воздушными ваннами с физическими упражнениями и щадящими специальными процедурами. Одним из методов рефлекторного воздействия на кожные покровы является растирание кожи туловища и верхних конечностей сухой махровой варежкой.

Растирание можно проводить самостоятельно, можно выполнять процедуру в парах, проводя растирание друг другу. Проводящий растирание берет партнера левой рукой за правую руку и легкими поглаживаниями выполняет растирание от запястья к плечу. Так же выполняется растирание второй руки. Боковые поверхности туловища растирают поглаживающими движениями от талии к подмышечным впадинам. Спина – от поясницы к плечам вдоль позвоночника. Грудь – от плеч к груди выше области сосков. Растирание проводится мягко, повтор движений по одному участку до 4 – 5 раз. При проведении воздействий не допускается возникновение неприятных ощущений. После процедуры должно наблюдаться легкое порозовение кожных покровов.

Противопоказания к проведению воздушных ванн:

- Острые инфекционные заболевания;
- Острые респираторные заболевания;
- Повышение температуры.

Противопоказания к проведению растирания кожи:

- Заболевание кожных покровов

Системная паутина «Мастерской здоровья»

