

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр  
развития ребенка – детский сад № 50 города Тюмени



**Программа  
по оздоровлению детей  
«Здоровый ребенок»**

г. Тюмень 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из проблем 21 века является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения. ВОЗ констатирует: «Проблема сохранения жизни и здоровья детей является важнейшей стратегической задачей сохранения жизни и здоровья населения в целом; инвестиции в здоровье детей на ранних этапах развития предполагают получения большой отдачи на следующих этапах их жизни и полезны для всего населения».

В то же время за последние 5 лет численность детей дошкольного возраста в России уменьшилась на 3,9 млн. человек (-41,9%). Снизилось число детей в возрасте 3 года (на 0,9 млн., или на 37,5%), в возрасте 4 года (на 1 млн., или на 41,7%), а также в возрасте 5-6 лет (на 2,0 млн., или на 44,5%). В этой ситуации и при существующих тенденциях динамики демографических показателей сохранение и укрепление здоровья, адекватный контроль за ростом и развитием детей данной возрастной группы является приоритетной государственной задачей.

В Тюменской области наблюдается выраженное ухудшение здоровья детей на протяжении последних более чем 10 лет (Чимаров В.М., 2001, 2006, 2010). Отмечается рост соматической патологии, нервно-психических, инфекционных, врожденных пороков, экологически зависимых синдромов и заболеваний, детской инвалидности. Наблюдается ухудшение физического развития, дисгармоничность, грацилизация телосложения, задержка роста детей. Физическое развитие, расцениваемое как низкое или ниже среднего уровня, отмечается у каждого пятого ребенка Тюменской области. (Чимаров В.М., 2010).

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена и тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. В условиях гуманизации образовательной среды возрастает роль сохранения здоровья ребенка как одного из факторов эффективности процесса обучения, определяющая в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека на 50%-70% зависит от его образа жизни. Чтобы быть здоровым, человеку нужно овладеть искусством сохранения и укрепления своего здоровья. Обучаться этому искусству человек должен с раннего детства, поэтому дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек. Мы считаем, что в центре работы детского учреждения по полноценному физическому развитию, укреплению и развитию здоровья детей должна находиться семья, включая всех ее членов.

Программа «Здоровый ребенок» предусматривает применение методов и способов, направленных не только на обеспечение, но и формирование физического и психического здоровья детей как в ДОУ, так и в семье.

В основе программы - научные теории: а) функциональных систем и адаптации (П.К. Анохин, Р.М. Баевский, Ф.З. Меерсон); б) творческой педагогической деятельности и развивающего обучения, личностно-ориентированного обучения, инновационных процессов в сфере образования (Н.А. Алексеев, Ш.А. Амонашвили, В.И. Загвязинский, Д.Б.

Эльконин, В.В. Давыдов, А.Б.Воронцов и др.); в) типологии поведения и деятельности человека (А. Анастази, В.Д. Небылицин, В.С. Мерлин, Б.М. Теплов); г) психического и физического развития детей (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, П.Ф. Лесгафт, П. Милнер, П. Фресс).

Разработчики программы: Вешкурцева Екатерина Викторовна, заведующий  
Галеева Балзия Рахматулловна, заместитель заведующего по образовательной  
деятельности  
Куликова Надежда Евгеньевна, методист

Рецензент: Малярчук Наталья Николаевна – доктор педагогических наук, кандидат медицинских наук, профессор

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая информация об учреждении
3. Материально-технические и медико-социальные условия пребывания детей в ДОУ
4. Здоровьеразвивающая среда ДОУ
5. Кадровое обеспечение здоровьеразвивающего пространства ДОУ
6. Системно-деятельностный аспект управления
7. Система здоровьеразвивающего воспитания в ДОУ
8. Нормативно-правовая база
9. Контингент воспитанников и проблемный анализ состояния здоровья воспитанников
10. Цель, задачи и принципы программы
11. Общие приоритеты программы
12. Основные направления здоровьеразвивающей деятельности
13. Методы сохранения и развития здоровья детей
14. Мониторинг реализации программы
15. Ожидаемые результаты
16. План мероприятий по реализации программы
17. Приложение

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
  - Закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
  - Закон РФ от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
  - Закон РФ от 29.04.1999 г. (ст.1,4,6,13,14) № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Закон РФ от 17.09.1998 №157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»
  - Закон РФ № 323 –ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ»
  - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13
  - Методические рекомендации МЗ СССР, Института питания АМН СССР, 1984 г. («Питание детей в детских дошкольных учреждениях»).
  - Методические рекомендации МЗ СССР, 1987г. «Контроль за организацией питания в детских дошкольных учреждениях».
  - Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г. № 65/23-16.
  - МЗ РФ Приказ № 151 от 07.05.1998 г. «О временных отраслевых стандартах объема медицинской помощи детям». Приложение к приказу № 151 №23 «Временные отраслевые стандарты по профилактической работе с детьми в возрасте до 3-х лет», № 24 «Временные отраслевые стандарты по профилактической работе с детьми в возрасте от 4 до 7 лет».
  - Приказ Минздрава РФ от 30 декабря 2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».

- Приказ Минздрава РФ от 21 декабря 2012г. № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»
- Устав образовательного учреждения.

## **КОНТИНГЕНТ ВОСПИТАННИКОВ И ПРОБЛЕМНЫЙ АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ**

### **Контингент воспитанников**

кол-во групп		списочный состав (чел)	возрастная категория (чел)		количество неполных семей
			2-3г.	3-7г.	
2020г.	54 гр.	1512	239	1273	50 (14%)
2021г.	54 гр.	1534	223	1311	51(14%)

Режим работы учреждения с 07-00 до 19-00 часов при пятидневной рабочей неделе.

### **Комплексная оценка состояния здоровья воспитанников**

Сравнительный анализ состояния здоровья детей проведен за два года – 2020 и 2021 гг.

### **Степень охвата детей медосмотром**

Год	Всего воспитанников в ДОУ	Подлежит осмотру	Фактически осмотрено	% осмотренных
2020	1512	1512	1174	77,64
2021	1534	1534	1507	98,21

Таблица 1

Распределение детей по группам здоровья

Показатели	2020 год	2021 год
всего воспитанников	1512 чел.	1534
1 группа	362 (23,6%)	292 (21,95%)
2 группа	1117 (72,82%)	1013 (76,17%)
3 группа	53 (3,46%)	23 (1,73%)
4 группа	2 (0,13%)	2 (0,15%)
в том числе состоит на диспансерном учете	79 (5,15%)	74 (5,56%)
дети-инвалиды	2 (0,13%)	2 (0,15%)

## Динамика заболеваемости воспитанников

Таблица № 2

Патология	Кол-во детей в 2020	Кол-во детей в 2021
анемия	13 (0, 85%)	8 (0, 6%)
Пневмония	7	6
Бронхиальная астма	1	1
Заболевания ЖКТ (ДЖВП)	0	0
Заболевания почек	1	3
Заболевания крови	2	2
Органов зрения	32 (2, 09%)	16 (1, 2%)
Нарушение осанки	103 (6, 71%)	89 (6, 69%)
Плоскостопие	43	47
Дефицит массы тела	0	0
Избыточная масса	11 (0, 72%)	9 (0, 68%)
Инфекционная заболеваемость (кишечные инфекции)	13	17

Динамика данных показателей свидетельствует об эффективности проводимых в детском саду противоэпидемиологических и оздоровительных мероприятий.

Таблица 3

Индекс здоровья в 2020 году составил: 23,97 %

Всего воспитанников в ДОУ	Среднегодовой индекс здоровья общий по ДОУ		В том числе количество детей, не болевших за уч.год			Всего пропущено дней по болезни	Кол-во пропущенных дней на 1 чел.
	Кол-во	%	2-3 год	3-5 лет	5-7 лет		
2035	851	41,82	0	428	423	11657	5,73



Индекс здоровья в 2021 году составил: 41.82 %

Всего воспитанников в ДОУ	Среднегодовой индекс здоровья общий по ДОУ		В том числе количество детей, не болевших за уч.год			Всего пропущено дней по болезни	Кол-во пропущенных дней на 1 чел.
	Кол-во	%	2-3 год	3-5 лет	5-7 лет		
2536	608	23,97	80	517	608	13401	5,28

Показатели физического развития воспитанников в 2021г. и данные мониторинга физической подготовленности, фиксирующие повышение уровня физической подготовленности воспитанников, свидетельствуют об эффективности воспитания физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), проводимого не только в игровой форме в процессе подвижных игр, но и при обучении детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.).

Таблица 4

**Мониторинг физической подготовленности воспитанников**

Уровни	Кол-во детей в 2020	Кол-во детей в 2021
повышенный	476 (62, 55 %)	533 (61, 83 %)
нормальный	282 (37.06%)	324 (37, 59%)
пониженный	3 (0, 39%)	5 (0, 58 %)

Учитывая, данные качественных показателей здоровья воспитанников и материальные и кадровые возможности учреждения разработана программа «Здоровый ребенок». В систему работы по сохранению и укреплению здоровья детей входит активное использование технологии обучения здоровому и безопасному образу жизни. Обучение осуществлялось через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном Учреждении: игры, игровые ситуации, беседы, акции,

театрализованные представления, чтение художественной литературы, изобразительное творчество. Воспитатели активно апробировали современные подходы, например, такие как, использование энергизаторов, коммуникативных игр, динамических пауз в конце прогулки, стихов-шумелки, сказочек- шумелок, танцетерапии в режиме дня.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** создание условий для обеспечения, формирования и развития здоровья воспитанников ДОУ.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Сохранить и развить соматическое, физическое и психоэмоциональное здоровье воспитанников.
2. Заложить в сознание детей правильное понимание здорового образа жизни и привить им навыки здоровой жизни.
3. Создать мотивацию у педагогов на интеграцию образовательно-воспитательной и здоровьеразвивающей деятельности, посредством вовлечения в проектную деятельность.
4. Привлечь родителей в процесс воспитания здорового ребенка через механизмы социального партнерства.

### **ПРИНЦИПЫ:**

1. **Принцип научности** – использование научно обоснованных и практически апробированных методов и способов для здоровьесбережения и здоровьесформирования воспитанников.
2. **Принцип природосообразности** – организация здоровьеразвивающей деятельности с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – проведение работы по здоровьесбережению, здоровьесозиданию комплексно, в ходе всего образовательно-воспитательного процесса.
4. **Принцип гуманистичности** – ориентация педагогического процесса на индивидуальные особенности ребенка, его уникальность.
5. **Принцип социального партнерства** – совместное участие педагогического коллектива и родительской общественности в сохранении, формировании и развитии здоровья детей.
6. **Принцип результативности** – получение положительного результата от здоровьеразвивающей деятельности независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **ОБЩИЕ ПРИОРИТЕТЫ ПРОГРАММЫ**

В отношении:

**1) воспитанников:**

- культивирование у детей осмысленного отношения к собственному (телесному, душевному, духовному) здоровью как к единому целому, привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
  - активизация и развитие познавательных интересов к своему и чужому телу и его возможностям, развитие представлений о том, как устроен человек, о назначении органов. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
  - воспитание у дошкольников способности к самосозиданию собственной телесной организации в посильных для него формах, обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной само- и взаимопомощи;
  - привитие воспитанникам доступных навыков психологической самокоррекции, а также психологической взаимопомощи в соответствующих ситуациях;
  - формирование психической (произвольной) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения;
  - формирование у детей четких представлений о роли мужчины и женщины в семье, круге их обязанностей, ответственности перед членами семьи. Расширение знаний и представлений детей о нормах здорового поведения в семье;
  - обучение детей умению проявлять добрые чувства к родителям, другим членам семьи, к окружающим и не стеснялись этого. Развитие эмоционального сопереживания проблемам других людей;
  - превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия детей;
- 2) педагогов:**
- сохранение профессионального здоровья;
  - развитие культуры здоровья педагогов через формирование ценностного ответственного отношения к собственному здоровью;
  - повышение уровня профессионального мастерства для оптимизации педагогического процесса на основе интеграции образовательной и здоровьесберегающей деятельности;
- 3) родителей:**
- повышение компетентности родителей по вопросам формирования и развития здоровья ребенка в семье;
  - социальное партнёрство педагогического коллектива и родителей по вопросам сохранения и развития здоровья детей.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **I. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры учреждения**

- состояние и содержание зданий и помещений детского сада в соответствии с гигиеническими нормативами и экологическим дизайном;
- оснащённость групповых помещений, кабинетов, музыкального, спортивного и тренажерного залов, бассейна, спортивной площадки, групповых прогулочных площадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- функционирование медицинского кабинета в целях осуществления санитарно-гигиенической и противоэпидемической работы;
- наличие и оснащение необходимым оборудованием пищеблока для организации качественного питания детей и сотрудников;
- обеспечение учреждения квалифицированным составом специалистов (воспитатели, педагог – психолог, медицинские работники, логопед, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, педагоги дополнительного образования), осуществляющих комплексную работу по сохранению и развитию здоровья воспитанников.

## **II. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей**

- ежедневное наблюдение за состоянием здоровья детей, с ведением «Листа адаптации» для вновь поступивших и заполнением после углубленного медицинского осмотра «Листов здоровья группы»;
- ежемесячный анализ заболеваемости детей по группам и информирование воспитателей о структуре заболеваемости;
- использование витаминотерапии, фитонцидотерапии, светотерапии;
- оказание медицинской поддержки при создании системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям с проблемами, основу которых составляют нарушения соматического здоровья;
- санитарно-гигиеническое просвещение родителей.

## **III. Здоровьеразвивающая деятельность**

- соблюдение режима дня в детском саду;
- рациональное сбалансированное питание воспитанников;
- закаливание дошкольников;
- организация рациональной двигательной активности воспитанников путем: а) обогащения двигательного опыта детей в процессе создания ситуации радости и удовольствия в движении; б) развития у детей физических и волевых качеств; в) поощрения творчества детей, их активности и самостоятельности, инициативы в двигательных действиях; г) коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей;
- обучение детей ЗОЖ в процессе деятельности «Школы Айболита», работа которой направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни воспитанников, культуры здоровья как мировоззрения (Приложение № 1);

- интеграция образовательной и здоровьеразвивающей деятельности педагогов.

#### **IV. Методическая работа с педагогами и специалистами**

- предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания;
- активизация ресурсных возможностей самосовершенствования индивидуального здоровья;
- создание творческих и проблемных групп, разрабатывающих отдельные аспекты совершенствования здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего педагогического процесса;
  - изучение и внедрение передового педагогического опыта по сохранению и развитию здоровья воспитанников;
  - организация через проектную деятельность практических форм работы, предполагающих самообразование и совершенствование технологий здоровьесохраняющего и здоровьесозидающего педагогического процесса.
- **Взаимодействие педагогического коллектива с семьей**
  - обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность и тактичность педагога, его умение понять и помочь решить проблемы семейного воспитания;
  - совместная выработка решений и разделяемой ответственности специалистов и родителей в вопросах обеспечения и формирования здоровья детей;
  - привлечение родителей к совместной работе по проведению спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и т.д.;
  - вовлечение родителей в совместное выполнение с педагогами проектов по сохранению и развитию здоровья воспитанников.

### **МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

<b>№</b>	<b>Методы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Контингент детей</b>	<b>Исполнитель</b>
<b>1</b>	Обеспечение здорового ритма жизни	- соблюдение режима дня - организация благоприятного микроклимата в жизни группы	2-7 лет	воспитатель
<b>2</b>	Полноценное питание	- выполнение режима питания - гигиена приема пищи		воспитатель помощник. воспитателя

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания</li> <li>- эстетика организации питания (сервировка)</li> <li>- индивидуальный подход к детям во время питания</li> </ul>	2-7 лет	<p>медсестра</p> <p>помощник. воспитателя</p> <p>воспитатель</p>
3	Физическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультурные занятия</li> <li>- физкультминутки</li> <li>- динамические паузы</li> <li>- корригирующая гимнастика</li> <li>- ортопедическая гимнастика</li> <li>- гимнастика после сна</li> <li>- занятия на тренажерах</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- дозированный оздоровительный бег на улице</li> <li>- акваэробика</li> <li>- гимнастика для глаз</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p>	<p>воспитатель</p> <p>физрук</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>специалист</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>специалист</p> <p>воспитатель</p> <p>специалист</p> <p>специалист</p> <p>воспитатель</p>
4	Использование энергизаторов	<p><b>Энергизатор</b> – (в отличии от физкультминуток) - активный вид сознательной инициативной деятельности педагога и детей, направленный на достижение 3-х целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое развитие</li> <li>• Решение познавательных задач</li> <li>• Создание психологического комфорта в коллективе</li> </ul>	3-7 лет	воспитатель

5	Закаливание - водой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание, мытье рук до локтя прохладной водой</li> <li>- ножные ванны в летнее время</li> <li>- теплый душ в летнее время</li> <li>- контрастный душ в бассейне</li> <li>- посещение бассейна</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p>	<p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>помощник.</p> <p>воспитателя</p> <p>специалист</p> <p>специалист</p>
	- воздухом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное)</li> <li>- обеспечение температурного режима в групповых и спальнях комнатах в течение дня</li> <li>- сон при открытых окнах в зависимости от погоды (за исключением зимы)</li> <li>- сон в трусах, без майки</li> <li>- прогулки на свежем воздухе</li> <li>- соблюдение сезонной одежды во время прогулок</li> <li>- облегченная одежда в группе</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p>	<p>воспитатель</p> <p>помощник.</p> <p>воспитателя</p> <p>воспитатель</p> <p>помощник.</p> <p>воспитателя</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p>
	- солнцем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воздушно-солнечные ванны в летнее время</li> </ul>	<p>2-7 лет</p>	<p>воспитатель</p>
	6	Активизация иммунной системы:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- босоножье: <ul style="list-style-type: none"> <li>• по ребристым дорожкам</li> <li>• по песку в летнее время</li> </ul> </li> <li>- точечный массаж БАТ по Уманской</li> <li>- игровой массаж</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- обширное умывание</li> <li>- термотерапия (посещение сауны)</li> </ul>	<p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>3-7 лет</p>

7	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники</li> <li>- игры-забавы, подвижные игры</li> <li>- дни здоровья</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>3-7 лет</p>	<p>специалисты</p> <p>воспитатель</p> <p>специалисты</p>
8	Фитонцидотерапия	<p>ароматизация помещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фитонцидами лука и чеснока</li> </ul>	2-7 лет	воспитатель
9	Цветотерапия	цветовое сопровождение обучающей среды и учебного процесса	2-7 лет	администрация
10	Светотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима</li> <li>- тубус-кварц по показаниям</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p>	<p>администрация</p> <p>воспитатель</p> <p>медсестра</p>
11	Музыкотерапия	<p>- музыкальное сопровождение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• режимных моментов</li> <li>• занятий</li> <li>• театральная деятельность</li> <li>• хоровое пение</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>3-7 лет</p>	<p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>специалист</p> <p>специалист</p>
12	Витаминотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поливитамины «Ревит»</li> <li>- витамин «С»</li> <li>- н-к «Золотой шар»</li> <li>- натуральные соки</li> <li>- свежие фрукты</li> <li>- витаминизированный кисель Арт-Лайф</li> <li>- витаминизированный хлеб</li> <li>- напиток «Брусничка»</li> <li>- напиток «Ягодка»</li> <li>- напиток «Клюковка»</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p>	<p>медсестра</p> <p>шеф-повар</p>



<b>13</b>	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оксалиновая мазь</li> <li>- н-ка элеутерококка</li> <li>- дибазол</li> <li>- лук, чеснок в свежем виде на столы в период подъем заболеваемости ОРЗ</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>2 года</p> <p>2 года</p> <p>2-7 лет</p>	<p>воспитатель</p> <p>медсестра</p> <p>медсестра</p> <p>помощник воспитателя</p>
<b>14</b>	Социализация личности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- целевые установки на день</li> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний</li> <li>- коррекция поведения</li> <li>- психогимнастика</li> <li>- пальчиковая гимнастика</li> </ul>	<p>3-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>2-5 лет</p>	<p>воспитатель</p> <p>психолог</p> <p>психолог</p> <p>психолог</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p>
<b>15</b>	Обучение ЗОЖ в «Школе Айболита»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- курс бесед</li> <li>- занятия по ОБЖ</li> <li>- страничка Айболита в Вестнике «Счастливое детство»</li> </ul>	<p>3-7 лет</p>	<p>зам. заведующего</p>
<b>16</b>	Лечебная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание неотложной медицинской помощи</li> </ul>	<p>2-7 лет</p>	<p>зам. заведующего медсестра</p>

## МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Субъект мониторинга - воспитанник ДОУ

<b>Объект мониторинга</b>	<b>Показатель</b>	<b>Критерий оценки</b>	<b>Показатель оценки</b>
Соматический аспект здоровья ребенка	физическое развитие	Соматотип и гармоничность физического развития	антропометрическое и соматометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ и др.)
	острая заболеваемость	острая заболеваемость	количество пропущенных дней по болезни, кол-во острых заболеваний в течение учебного года
	хроническая заболеваемость	группа здоровья медицинская группа диспансерный учет (хронические болезни)	принадлежность наличие учета наличие болезней
Физический аспект здоровья	физическая подготовленность	физическая подготовленность	уровень по результатам двигательных тестов (ловкость, гибкость, сила и т.д.)
	двигательная активность	двигательная нагрузка	суммарная продолжительность и разнообразие форм динамической нагрузки
		двигательная активность	уровень по результатам изучения двигательной активности детей
Психический аспект здоровья	функциональная напряженность	состояние психических процессов	уровень развития психических процессов по результатам обследования ребенка
		функциональная зрелость ребенка к школьному обучению	уровень по результатам тестирования воспитанников
		психоэмоциональная напряженность	уровень по результатам тестирования детей, родителей, педагогов
Социальный и нравственный аспект здоровья	семейное благополучие	полноценность семьи	наличие основных членов семьи
		образование родителей	наличие высшего или среднего специального образования
		достаток семьи	субъективная оценка родителей
		бытовые условия	наличие собственного жилья у родителей; отдельного помещения у ребенка, наличие игрушек и мебели

	образ жизни	питание	ежедневное употребление основных продуктов (мясных, молочных, овощей, фруктов и т.д.)
		режим дня	соблюдение режима дня согласно санитарно-гигиеническим нормативам (учебная нагрузка, прогулки, сон, просмотр ТВ и т.п.)
Валеологический аспект	готовность к здоровому образу жизни	готовность к ЗОЖ	понимание зависимости здоровья от образа жизни
			наличие деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих

### Субъект мониторинга – педагог ДОУ

Соматический аспект здоровья педагога	острая заболеваемость	острая заболеваемость	количество дней пропущенных по болезни, количество острых заболеваний в течение учебного года
	хроническая заболеваемость	группа здоровья медицинская группа диспансерный учет (хронические болезни)	принадлежность наличие учета наличие болезней
Психический аспект здоровья	функциональная напряженность	состояние психических процессов	уровень развития по результатам обследования педагога
		стрессоустойчивость	
		агрессивность	
Отношение к здоровьесозидающей	готовность педагога к	готовность к здоровому образу жизни	адекватная оценка своего здоровья понимание зависимости здоровья от образа жизни наличие деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих

деятельности	здоровьесозидающей деятельности	готовность к профессиональной здоровьесозидающей деятельности	адекватная оценка здоровья детей понимание необходимости различных направлений здоровьесозидающей деятельности реализация различных направлений здоровьесозидающей деятельности
--------------	---------------------------------	---	---

### Объект мониторинга – условия (ресурсы) ДОУ

Условия деятельности ДОУ	материальная база	общая инфраструктура	состояние зданий, наличие ремонта
	организация питания	качество пищи	соответствие качества пищи требованиям СанПиНа соблюдение технологии приготовления пищи удовлетворенность детей предложенными блюдами
	физкультурно-оздоровительные ресурсы	физкультурно – здоровьеразвивающее оборудование	наличие необходимой инфраструктуры (уголки в группах, физкультурный зал, оборудование площадки) наличие дополнительной инфраструктуры (тренажерный зал, бассейн, кабинет ЛФК и т.д.)
	медицинская профилактика	медицинское оборудование	наличие необходимой инфраструктуры (медицинский кабинет) наличие дополнительной инфраструктуры (кабинет физиотерапии, массажа, кабинета БОС и т.д.)

	информационные ресурсы	компьютерная инфраструктура и оборудование	наличие ресурсов для информационного обеспечения деятельности службы здоровья
	кадровые ресурсы	кадровый потенциал педагогического коллектива	степень квалификации педагогов (количество педагогов с высшим педагогическим образованием, педагогическим стажем) степень благополучия социальных характеристик (возраст, текучесть кадров)
		кадровый потенциал специалистов, обеспечивающих деятельность службы здоровья	количество медработников количество специалистов сопровождения (социальный педагог, педагог-психолог, валеолог и т.д.)

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### У воспитанников ДОУ:

1. Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости.
2. Повышение физической подготовленности и усовершенствование двигательных навыков и умений.
3. Нормализация психических процессов и снижение психоэмоциональной напряженности; улучшение межличностных отношений и психологического микроклимата в социуме.
4. Повышение физической и умственной работоспособности.
5. Получение знаний о своем организме, о причинах, приводящих к заболеваниям и их профилактике.
6. Сформированная потребность вести здоровый образ жизни.

#### У педагогов ДОУ:

1. Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости.
2. Нормализация психоэмоциональных процессов.
3. Осознание понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние их здоровья и здоровье воспитанников.

4. Желание заниматься здоровьесозидающей деятельностью и вести здоровый образ жизни.

**Для ДОУ:**

**Улучшение материально-технической базы.**


1. Повышение качества организации питания.
2. Повышение профессиональной квалификации воспитателей и специалистов.

### **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>мероприятие</b>	<b>исполнитель</b>
<b>Организационно-методическое обеспечение</b>		
<b>1</b>	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик здоровьесбережения и здоровьесозидания	зам. заведующего ст. воспитатель
<b>2</b>	Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по реализации здоровьеразвивающей программы	зам. заведующего ст. воспитатель
<b>3</b>	Введение дополнительных услуг по здоровьесбережению и здоровьеразвитию	директор специалисты
<b>4</b>	Проведение тематических ПС, МО, семинаров, конференций	ст. воспитатель руководитель МО зам. заведующего
<b>5</b>	Сотрудничество с профессором Малярчук Н.Н. с целью повышения валеограмотности педагогов и родителей	директор
<b>6</b>	Осуществление контроля за выполнением здоровьеразвивающих мероприятий	зам. заведующего ст. воспитатель ст. медсестра

7	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ	директор зам. заведующего по ХД воспитатели специалисты
8	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам здоровьесбережения и развития	педагоги специалисты
9	Функционирование клуба для родителей «Азбука здоровья»	зам.заведующего
10	Проведение «Часа здоровья» для педагогов	зам. заведующего
<b>Совершенствование материально-технической базы</b>		
1	Приобрести: - увлажнители воздуха - аэризаторы воздуха	директор зам. заведующего по ХД

**Проект «Здоровый малыш»  
для детей от 2 до 4 лет**

месяц	неделя	день	Комплекс		Примечания
			Утро		
декабрь-январь	1-я неделя	понедельник	<p align="center"><b>Общеразвивающие упражнения с кольцом.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p> <p><b>«Лаборатория умных движений»</b></p> <p><b>Позитивные точки.</b> Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами.</p> <p><b>Ладонка.</b> С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для др. руки. 10 р</p>		Время проведения 15 минут
			<p align="center"><b>Вечер</b></p>		 <p>ТИН-ГУН — между козелками ушей и нижнечелюстными суставами. Открывая рот, в этом месте можно прощупать впадину.</p> <p>И-ФЭН — под мочкой уха, у ее основания, при их нажатии в ушах</p>

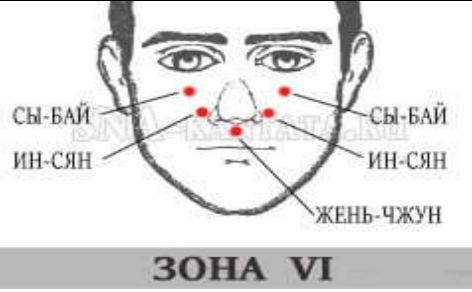


			чувствуется шум.	
Вторник	<b>Утро</b>			
	<p>. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p> <p><b><u>Дыхательная гимнастика</u></b></p> <p><b>Упражнение «Часики».</b> Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».</p> <p><b>Упражнение «Водолаз».</b> Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.</p>			
	<b>вечер</b>			
Среда	<b>«Лаборатория умных движений»</b>			
	<p><b>Глазки.</b> Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их поскорее. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)</p> <p><b>Глазки.</b> Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).</p> <p><b>Глаз – путешественник.</b> Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.</p>			
	<b>утро</b>			
	. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз.			

		<p>Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p> <p><b>«Лаборатория умных движений»</b></p> <p><b>Дышим носом.</b> Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.</p> <p><b>Надуй шарик.</b> И. п. - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.</p> <p><b>Дыхание.</b> Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1-медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос. Губы трубочкой. Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с. 1 — полный воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть</p>	
--	--	---	--

		<p style="text-align: center;"><i>вечер</i></p> <p><b>Дыхательная гимнастика.</b>  <b>Упражнение.</b> «Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.  <b>Упражнение.</b> «Волна». Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з»</p>	
	<p>Четверг</p>	<p style="text-align: center;"><i>утро</i></p> <p>. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз).  2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз).  3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).  4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p> <div data-bbox="705 997 1137 1225" data-label="Image"> </div> <p>ТИН-ГУН — между козелками ушей и нижнечелюстными суставами. Открывая рот, в этом месте можно прощупать впадину.  И-ФЭН — под мочкой уха, у ее основания, при их нажатии в ушах чувствуется шум.</p>	
		<i>Вечер</i>	

		<p><b>Дыхательная гимнастика.</b>  <b>Упражнение.</b> «Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.  <b>Упражнение.</b> «Волна». Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з»</p>	
	пятница	<p style="text-align: center;"><b>утро</b></p> <p>И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз).  2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз).  3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).  4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p> <p><b>«Лаборатория умных движений»</b>  <b>Позитивные точки.</b> Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами.  <b>Ладонка.</b> С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для др. руки. 10 р</p>	
		<b>Вечер</b>	

				<p>ИН-СЯН — по бокам носа у основания ноздрей, в ямочках над глазными зубами.  СЫ-БАЙ — 1 см отступите вниз от нижнего края глазницы, по центру зрачка.  ЖЕНЬ-ЧЖУН — сразу под переносицей носа.</p>	
2-я неделя	понедельник		<p style="text-align: center;"><b>Утро</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</li> <li>И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).</li> <li>И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</li> <li>И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</li> <li>И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).</li> </ol> <p><b>«Лаборатория умных движений»</b></p> <p><b>Позитивные точки.</b> Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами.</p> <p><b>Ладонка.</b> С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для др. руки. 10 р.</p> <p style="text-align: center;"><b>вечер</b></p>		



ТИН-ГУН — между козелками ушей и нижнечелюстными суставами.  
Открывая рот, в этом месте можно прощупать впадину. И-ФЭН — под мочкой уха, у ее основания, при их нажатии в ушах чувствуется шум.

вторник

*утро*

**Общеразвивающие упражнения с малым обручем.**

1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).

**Дыхательная гимнастика**

**Упражнение Паровозик». Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-туу».**

**Упражнение « Вырасту большим».** Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х-х-х».

*Вечер*

**«Лаборатория умных движений»**

**Дышим носом.** Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

**Надуй шарик.** И. п. - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать

вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

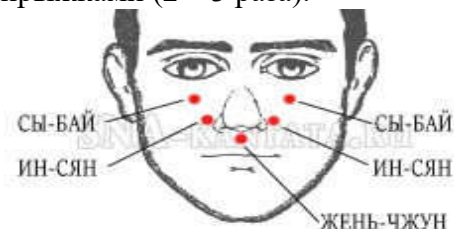
**Дыхание.** Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос. Губы трубочкой. Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с. 1 — полный воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть

среда

*утро*

**Общеразвивающие упражнения с малым обручем.**

1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).



**ЗОНА VI**

ИН-СЯН — по бокам носа у основания ноздрей, в ямочках над глазными зубами.  
 СЫ-БАЙ — 1 см отступите вниз от нижнего края глазницы, по центру зрачка.  
 ЖЕНЬ-ЧЖУН — сразу под переносицей носа.

			<i><b>Вечер</b></i>	
			<p><b>Дыхательная гимнастика.</b></p> <p><b>Упражнение.</b> «Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.</p> <p><b>Упражнение.</b> «Волна». Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з»</p>	
	четверг		<i><b>утро</b></i>	
			<i><b>Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</b></i>	
			<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).</p>	
			<u><b>«Лаборатория умных движений»</b></u>	
			<p><b>Позитивные точки.</b> Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами.</p> <p><b>Ладонка.</b> С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для др. руки. 10 р</p>	
			<i><b>Вечер</b></i>	





ТИН-ГУН — между козелками ушей и нижнечелюстными суставами. Открывая рот, в этом месте можно прощупать впадину. И-ФЭН — под мочкой уха, у ее основания, при их нажатии в ушах чувствуется шум.

пятница

*утро*

**Общеразвивающие упражнения с малым обручем.**

1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).

**Упражнение 1.** «Хомячок». Ребенок изображает хомячка — надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.

**Упражнение 2.** «Роза и одуванчик». Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом — «нюхает розу», выдох — максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».

*Вечер*

**Лаборатория умных движений**


**Дышим носом.** Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. Исходное положение — о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

**Надуй шарик.** И. п. - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать

			<p>вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.</p> <p><b>Дыхание.</b> Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1-медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос. Губы трубочкой. Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с. 1 — полный воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть.</p>	
3-я неделя		понедельник	<p style="text-align: center;"><b>Утро</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладони к ладонке, встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p> <p>Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.</p> <div style="text-align: center;"> <p style="text-align: center;"><b>ЗОНА VI</b></p> </div> <p>ИН-СЯН — по бокам носа у основания ноздрей, в ямочках над глазными зубами.  СЫ-БАЙ — 1 см отступите вниз от нижнего края глазницы, по центру зрачка.  ЖЕНЬ-ЧЖУН — сразу под переносицей носа.</p>	
			<b>Вечер</b>	
			<b>Дыхательная гимнастика</b>	

		<p><b>Упражнение 1. «Воздушный шарик».</b> Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.</p> <p><b>Упражнение 2. «Волна».</b> Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».</p>	
	Вторник	<p style="text-align: center;"><b>Утро</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Упражнение 3. «Ворона».</b> Малыш стоит, опустив руки и слегка расставив ноги. Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Каррррр».</p> <p><b>Упражнение 4. «Курочка».</b> Малыш садится на стул, опустив руки. Быстрый вдох – руки поднимаются ладонями вверх к подмышкам (крылышки). Выдох – руки опускаются, поворачивая ладони вниз</p>	
		<p style="text-align: center;"><b>Вечер</b></p> <div style="text-align: center;"> <p>СЫ-БАЙ      СЫ-БАЙ ИН-СЯН      ИН-СЯН ЖЕНЬ-ЧЖУН</p> <p style="background-color: #cccccc; padding: 2px; display: inline-block;"><b>ЗОНА VI</b></p> </div> <p>ИН-СЯН — по бокам носа у основания ноздрей, в ямочках над глазными зубами.  СЫ-БАЙ — 1 см отступите вниз от нижнего края глазницы, по центру зрачка.  ЖЕНЬ-ЧЖУН — сразу под переносицей носа.</p>	

		Среда	<p style="text-align: center;"><b>Утро</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).</p> <p><b>Лаборатория умных движений</b></p> <p><b>Дышим носом.</b> Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.</p> <p><b>Надуй шарик.</b> И. п. - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.</p> <p><b>Дыхание.</b> Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос. Губы трубочкой. Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с. 1 — полный воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть.</p> <p style="text-align: center;"><b>Вечер</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Упражнение 1. «Воздушный шарик».</b> Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.</p> <p><b>Упражнение 2. «Волна».</b> Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги</p>	
--	--	-------	---	--

		<p>вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».</p>
Четверг	<b>Утро</b>	
	<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Упражнение 1. «Хомячок».</b> Ребенок изображает хомячка — надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.</p> <p><b>Упражнение 2. «Роза и одуванчик».</b> Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».</p>	
	<b>Вечер</b>	
		
	<p>ТИН-ГУН — между козелками ушей и нижнечелюстными суставами. Открывая рот, в этом месте можно прощупать впадину. И-ФЭН — под мочкой уха, у ее основания, при их нажатии в ушах чувствуется шум.</p>	
Пятница	<b>Утро</b>	
	<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают</p>	

		<p>крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).</p> <p><b>«Лаборатория умных движений»</b></p> <p><b>Позитивные точки.</b> Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами.</p> <p><b>Ладонка.</b> С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для др. руки. 10 р</p>	
		<b>Вечер</b>	
		<p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Упражнение 1. «Воздушный шарик».</b> Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.</p> <p><b>Упражнение 2. «Волна».</b> Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».</p>	
	4-я неделя	понедельник	
			<b>Утро</b>
		<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).</p>	



ТИН-ГУН — между козелками ушей и нижнечелюстными суставами. Открывая рот, в этом месте можно прощупать впадину. И-ФЭН — под мочкой уха, у ее основания, при их нажатии в ушах чувствуется шум.

### Вечер

#### Лаборатория умных движений»

**Дышим носом.** Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

**Надуй шарик.** И. п. - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

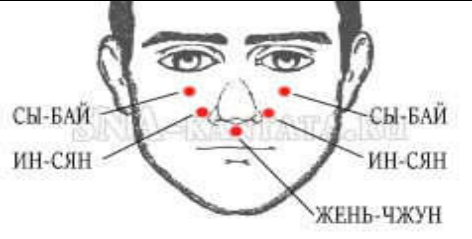
**Дыхание.** Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1-медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос. Губы трубочкой. Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с. 1 — полный воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть.

вторник

### Утро

#### **Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).
3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть,

			<p>обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Упражнение 1. «Хомячок».</b> Ребенок изображает хомячка — надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.</p> <p><b>Упражнение 2. «Роза и одуванчик».</b> Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом — «нюхает розу», выдох — максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».</p>		
			<b>Вечер</b>		
			 <p style="text-align: center;"><b>ЗОНА VI</b></p> <p>ИН-СЯН — по бокам носа у основания ноздрей, в ямочках над глазными зубами.  СЫ-БАЙ — 1 см отступите вниз от нижнего края глазницы, по центру зрачка.  ЖЕНЬ-ЧЖУН — сразу под переносицей носа.</p>		
	Среда		<p style="text-align: center;"><b>Утро</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).</p> <p><b>«Лаборатория умных движений»</b></p> <p><b>Позитивные точки.</b> Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы</p>		



			<p>немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами.</p> <p><b>Ладонка.</b> С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для др. руки. 10 р</p>	
			<b>Вечер</b>	
			<p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Упражнение 1. «Воздушный шарик».</b> Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.</p> <p><b>Упражнение 2. «Волна».</b> Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».</p>	
		Четверг	<b>Утро</b>	
			<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Упражнение 1. «Хомячок».</b> Ребенок изображает хомячка — надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.</p> <p><b>Упражнение 2. «Роза и одуванчик».</b> Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».</p>	
			<b>Вечер</b>	



ТИН-ГУН — между козелками ушей и нижнечелюстными суставами. Открывая рот, в этом месте можно прощупать впадину. И-ФЭН — под мочкой уха, у ее основания, при их нажатии в ушах чувствуется шум.

Пятница

*Утро*

**Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).
3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).
4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2—3 раза).

**Лаборатория умных движений»**

**Дышим носом.** Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

**Надуй шарик.** И. п. - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

**Дыхание.** Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. И. п. - о. с. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с; 2 — плавный выдох через нос. Губы трубочкой. Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И. п. - о. с. 1 — полный воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 — сделать

		<p>глотательное движение, как бы глотая воздух; 4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Вдох через нос, втягивая живот; 2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть.</p>
		<i><b>Вечер</b></i>
		<p><b>Дыхательная гимнастика</b>  <b>Упражнение 1. «Воздушный шарик».</b> Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.  <b>Упражнение 2. «Волна».</b> Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».</p>

## Проект «Школа Айболита»

для детей от 4 до 7 лет

Тема занятия	Основные задачи	Ожидаемый результат (ребенок должен уметь)
<b>Знание своего тела</b>		
<b>Как устроен Я</b>	<p>Дать детям элементарные сведения о своем организме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- части тела, их функциональное предназначение;</li> <li>- внутренние органы, их функциональное предназначение;</li> <li>- здоровье и болезнь;</li> <li>- учить беречь свой организм и заботиться о нем.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Называть органы и части тела, их функциональное назначение.</li> <li>2. Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни.</li> </ol>
<b>Гигиена тела</b>		
<b>Чистота-залог здоровья</b>	<p>Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей).</p> <p>Учить видеть красоту в чистоте и опрятности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уметь быть опрятным.</li> <li>2. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.</li> </ol>

<b>Гигиена осанки</b>		
<b>Хочу быть стройным</b>	<p>Дать общее понятие термину «осанка».</p> <p>Рассказать о причинах возникновения нарушений осанки и как осанка влияет на здоровье.</p>	<p>Должен иметь навык удержания правильной осанки.</p>
<b>Гигиена полости рта</b>		
<b>Красивая улыбка</b>	<p>Дать общее представление о строении ротовой полости.</p> <p>Рассказать о видах зубов и об уходе за ними.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Иметь навык правильной чистки зубов.</li> <li>2. Иметь сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день и полоскать полость рта после каждого приема пищи.</li> </ol>
<b>Что такое ЗОЖ</b>	<p>Познакомить детей с основными принципами здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Должен знать какие факторы влияют на здоровье человека.</li> <li>2. Выделять вредные привычки.</li> </ol>
<b>Гигиена питания</b>		
<b>Питание-основа жизни</b>	<p>Рассказать об основных продуктах и их значении для организма.</p> <p>Дать представление о вредной и полезной пищи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Должен знать чем полезны те или иные продукты.</li> <li>2. Уметь отличать вредные продукты от полезных.</li> </ol>
<b>Эмоциональное благополучие ребенка</b>		
<b>Ребята, давайте жить дружно</b>	<p>Учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей.</p> <p>Подчеркнуть значимость дружбы в жизни.</p> <p>Познакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора», с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека.</p> <p>Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие.</p>	

<b>Добро и зло</b>	Учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих.
<b>Помоги себе сам</b>	Продемонстрировать детям, как может меняться у человека настроение. Рассказать, как оно отражается на состоянии здоровья. Познакомить детей с приемами аутогенной тренировки..

## **План работы психологической службы**

### **.Цель:**

- предотвращение профессионального «сгорания»;
- предупреждение состояний тревоги, стресса;
- релаксация.

### **Информационные технологии.**

Понятие фрустрация, тревога, стресс. Механизм действия. Сознание  
Человек и его взаимодействия, взаимоотношения. (Павлов И.П., Анохин)

**Сказка-терапия.** Притча «Путник» и др. Позешкян.

«В Начале было слово». Семантическое поле слова и его влияние на психофизиологию человека.

### **Арт-терапия.**

Рисуночные тесты:

«Двор моего детства», Валявского, «Сферы» (1, 2), «Моя тайна».

Игры: «В паре», «песочница», «Два цвета» и др.

### **Тренинги.**

**Игровые упражнения:** «Королевство», «Капитан», «Найди своих», «Инопланетяне», «Слепой, глухой, глухонемой», «Космический корабль», «Слухи» и др..

### **Технологии творческого мышления.**

«Голос», «Я - это мой палец», «Капля росы», «Росток».

### **Единые технологии. Логика творчества.**

«Дополни рисунок», «Прогулка», «Сад».

**А. Адлер** (Австрийский психолог) Если пациент правильно понимает, то он правильно и поступает. Это как бы современный вариант сократовского афоризма «знать, значит действовать». Знание правды ведет к добродетели, безусловно, подразумевает необходимость правильных поступков, а они определяют счастье и будущее благополучие человека

**О. Ранк** (австр. психолог, ученик З.Фрейда): «Пациент должен сделать себя тем, что он есть на самом деле, должен хотеть добиваться этого самостоятельно, без принуждения, без оправданий и без необходимости перекладывать ответственность за это на кого-то ещё.

Главная цель – помочь пациенту научиться принимать решения самостоятельно.

Признак невроза – ослабление руководящей роли ЭГО, неспособность выбрать направление, а как следствие неадекватность действий.

**Созидательная функция понимания – еще один фактор, способствующий трансформации личности т.е. само понимание приводит в действие механизм трансформации.**

**Кулиниченко.** Сила мысли вводит человека и слово в смысловой резонанс

### **Использованная литература:**

1. Анохин Учебник высшей школы, «Психофизиология»
2. Гоч В.П., Кулиниченко В.Л. Жизнь и Причинность,
3. Гоч В.П., Кулиниченко В.Л. Вторая книга принципов.
4. Копытин. Системная арт-терапия.
5. Меерович Технологии творческого мышления.
6. Позешкян Притчи, восточные истории. Психотерапия.
7. Форс. Игры, упражнения.