



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОУ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Дошкольное образование»

Выполнил:

студент группы ЗФ-411-096-4-Ус
Захарова Анастасия Владимировна

Проверка на объем заимствований:

00,01 авторского текста

Научный руководитель:

старший преподаватель
Уразова А.Р.

Работа рекомендована к защите

« 15 » 07 2017 г.

декан факультета

Иголкина (к.пед.н., доцент Е.И. Иголкина)

Челябинск
2017

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы использования оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников в ДОУ	7
1.1. Анализ психолого–педагогической литературы по проблеме исследования.....	7
1.2. Система физкультурно–оздоровительной работы в ДОУ	14
1.3. Нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста в ДОУ.....	22
Выводы по первой главе.....	29
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по реализации нетрадиционных средств оздоровления детей дошкольного возраста в ДОУ	30
2.1. Организация опытнo-экспериментальной работы	30
2.2. Реализация нетрадиционных средств оздоровления детей дошкольного возраста в ДОУ	38
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	58
Выводы по второй главе.....	61
Заключение	63
Библиографический список	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 1 – Нормативы физического развития.....	64
Приложение 2 - Комплексы дыхательной гимнастики	65
Приложение 3 - Закаливающие процедуры после сна	73

В последнее время наблюдается увеличение количества данных о системном снижении уровня здоровья детей дошкольного возраста. В перечне причин, определяющих, сложившуюся ситуацию, выделяют снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения России, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных организаций и многие другие.

Состояние здоровья современных дошкольников характеризуется «высокой распространенностью морфофункциональных отклонений – 70%» [3, с.40]. Ведущими являются нарушения опорно–двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. В то же время тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных организациях. Сохранение здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: «Конвенцией о правах ребенка» (1989г.), Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (2012г.), «О санитарно–эпидемиологическом благополучии населения» (2016г.), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (2013г.), Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ» (1997г.) и т.д.

Важная роль в решении этой задачи отводится оздоровительным мероприятиям в режиме дня, обеспечивающим при правильной методике их проведения не только выраженное оздоровительное влияние на организм

ребенка, но и формирование привычки в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

В связи с этим возрастает значение организации работы оздоровительно-профилактической направленности непосредственно в условиях дошкольной образовательной организации (далее – ДОО), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Однако, по мнению А.А. Коркиной и Э.Я. Степаненковой, в настоящее время система оздоровления детей в условиях ДОО сформирована частично или фрагментарно. Отмечается разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала в оказании оздоровительно-профилактической помощи детям. Оздоровительно-профилактическая деятельность так и не стала приоритетной в реальной практике системы образования, хотя она рассматривается как обязательная составная часть Федерального государственного стандарта образования[26; 45].

Проблемой оздоровления дошкольников занимались такие ученые, как В.Г. Алямовская, И.М. Воронцова, Н.И. Еременко, М.Ю. Картушина, С.В. Мещерякова и др. Положения о сущности здорового образа жизни и теории формирования здоровья, отражены в трудах В.О. Антонова, Л.П. Банниковой, В.И. Харитоновой, Ю.Ф. Змановского, Л.В. Левчук, М.Д. Маханевой и др.

Поэтому в настоящее время возникла необходимость в научно-обоснованных подходах к разрешению **противоречий**:

– между существующими в педагогической теории подходами к разработке оздоровительных мероприятий в образовании и недостаточной разработанностью аспектов, связанных с проектированием и реализацией данных мероприятий в условиях дошкольного образования.

– между ухудшением состояния здоровья детей и отсутствием у педагогов четких ориентиров и реальных возможностей для

полномасштабной работы с целью сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Обозначенная актуальность обусловила выбор темы **квалификационной работы:** «Оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольников в ДОУ».

Вышесказанное свидетельствует о том, что в современной психолого–педагогической теории и практике объективно назрела и требует своего решения **проблема:** необходимость реализации эффективных оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников в ДОО.

Цель исследования: изучение возможности реализации эффективных оздоровительных мероприятий в режиме дня детей дошкольного возраста в ДОО.

Объект исследования: процесс физкультурно–оздоровительной работы в ДОО.

Предмет исследования: оздоровительные мероприятия в режиме дня детей дошкольного возраста в ДОО.

Гипотеза исследования заключается в том, что система физкультурно-оздоровительной работы в ДОО будет эффективнее, если оздоровительные мероприятия будут основываться на нетрадиционных средствах оздоровления детей.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования был определен круг **исследовательских задач:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
2. Изучить систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
3. Организовать опытно-экспериментальную работу по реализации нетрадиционных средств оздоровления детей в ДОО.
4. Проанализировать полученные данные и сделать выводы.

Методы исследования:

1. Изучение, обработка и анализ психолого–педагогической, методической литературы по проблеме исследования.

2. Мониторинг, систематизация и обобщение материалов исследования.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ларинский детский сад «Березка». Количество испытуемых – 47 человек. Возраст детей 5 – 6 лет, старшая группа.

Этапы исследования. На первом этапе осуществлялся анализ и оценка современного состояния проблемы в педагогической практике, осмысливались теоретические аспекты для определения направлений исследования на основе изучения литературы, выявлялись противоречия, определялись цель и задачи исследования, формулировалась рабочая гипотеза, разрабатывались концептуальные основы и условия их реализации в опытно–экспериментальном варианте.

На втором этапе осуществлялась разработка перспективного плана оздоровительных мероприятий в режиме дня, а также реализация таких оздоровительных мероприятий как закаливание, оптимизация двигательного режима, дыхательная гимнастика.

На третьем этапе осуществлялся мониторинг результатов исследования, проводились систематизация и обобщение полученных данных, формулировались выводы и рекомендации, оформлялись результаты исследования.

Структура исследования. Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка, приложений.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы использования оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников в ДОУ

1.1. Анализ психолого–педагогической литературы по проблеме исследования

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Структурирование научных понятий о здоровье развивалась по множеству направлений, опираясь на многомерность и сложность данной категории. В итоге современные ученые сделали вывод, что здоровье – это главная потребность человечества, которая определяет весь спектр его способностей – к труду, к учебе, к познанию и обеспечивает благоприятное развитие личности [7].

Современные ученые дополняют сущность определения понятия «здоровье». Так, Е.А. Бабенкова утверждает, что «здоровье – внутрисистемный порядок, позволяющий человеку достигать цели своей жизни. Этот порядок поддерживается механизмами здоровья, которые по сути своей являются механизмами саморегуляции системы. Степень порядка может быть различной, и это выражается в соответствующих уровнях здоровья. По ее убеждению, основная задача для педагогов – формировать и поддерживать здоровье детей на «безопасном уровне», на котором за счет активной работы механизмов здоровья болезни либо не возникают, либо, вспыхнув, быстро исчезают» [6, с.15].

Четких критериев, которые бы определяли такие понятия как «болезнь» и «здоровье», в настоящее время не существует. Биомедицинская позиция всегда отталкивается от определенной болезни, которая характеризуется наличием боли, ограничениями, стеснением, страданиями. Здоровье при этом понимается как отсутствие болезни. Все социологические определения

здоровья и болезни определяют болезнь как физический или умственный процесс, который имеет предпосылку ограничивать способность человека действовать, решать поставленные задачи [7].

Существует множество определений здоровья, из которых можно выделить основные (Таблица 1).

Таблица 1 – Анализ понятия «здоровье» в психолого–педагогической литературе

Автор	Трактовка понятия
Т.Л. Богина	состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [7, с.12]
И.П. Ливанов	совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм, живая личность человека (жизнеспособность) [28, с.5]
И.С. Краснов	целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [26, с.61]
Г.С. Никифорова	состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни [39, с.127]
И.В. Чупаха	нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству [49, с.87]
Л.Ю. Яковлева	Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды [51, с.19]

Анализ выше представленных определений позволил сделать вывод, что здоровье можно рассматривать, как нормальное состояние организма, которое отличается его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. В целом понятие «здоровье» является условным, и определяется сочетанием физиологических,

антропометрических, биохимических и клинических показателей, с учетом полового и возрастного факторов [38].

Состояние здоровья оценивается по трем уровням: соматическому, социальному, личностному:

- соматический уровень – определяет эффективность саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде;

- социальный уровень – определяет возможность человека к трудоспособности и социальной активности;

- личностный уровень – определяет умение человека управлять собственной жизнью.

Исходя из этого, здоровье человека может быть определено как «оптимальное состояние его организма, обеспечивающее реализацию генетических программ, безусловно-рефлекторной, инстинктивной, генеративной функции и умственной деятельности» [30,с.59].

В настоящее время говорят о следующих видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это природное состояние организма, которое характеризуется адекватной деятельностью его органов и систем.

Психическое здоровье – определяется развитие психических познавательных процессов, сформированностью адекватной самооценки, благоприятной эмоционально-волевой сферой и т.д.

Нравственное здоровье – это определенные моральные принципы, которые обеспечивают эффективную жизнь в обществе, т.е. отношение человека к труду, к культурным ценностям, к образованию. Другими словами, это овладение человеком такими нравственными качествами, которые определяют его как гражданина своей страны. Поэтому нравственное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья [5].

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического (соматического), психического (душевного) и духовно–нравственного

отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о душевном благополучии, а значит, речь идет о необходимости комплексного подхода к проблеме сохранения здоровья.

Медицинской наукой в современном мире даны четкие критерии оценки состояния здоровья детского населения. Эти критерии строятся с учетом так называемых «определяющих признаков здоровья», к которым относятся:

- отсутствие в момент обследования любого заболевания;
- соответствующее возрасту физическое и психическое развитие;
- высокий уровень функционирования систем организма;
- отсутствие предпосылок к заболеваниям.

Для дифференциации уровня здоровья детей используют его качественную характеристику. На основании результатов медицинских осмотров детей распределяют на пять «групп здоровья»:

I группа – здоровые, развивающиеся согласно возрастным нормам, без функциональных отклонений;

II группа – присутствуют функциональные или незначительные морфологические отклонения;

III группа – больные в компенсированном состоянии;

IV группа – больные в субкомпенсированном состоянии;

V группа – больные в декомпенсированном состоянии [1].

К первой группе здоровья относят детей, у которых отсутствуют хронические заболевания, редко болеют и имеют нормальное, соответствующее возрасту физическое и нервно–психическое развитие.

Ко второй группе здоровья относят детей, у которых отсутствуют хронические заболевания, но которые имеют некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто или длительно болеющие.

В третью группу здоровья входят дети, которые имеют хронические заболевания или врожденную патологию в неактивном состоянии с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания.

К четвертой группе относятся дети с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжным периодом восстановления после острых заболеваний.

К пятой группе здоровья относятся дети с тяжелыми хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации и со значительно сниженными функциональными возможностями, т.е. дети, имеющие инвалидность [29].

Любая образовательная организация в обязательном порядке проводит анализ групп здоровья обучающихся, это в свою очередь позволяет:

1. Получить данные показателей здоровья и численности соответствующих групп здоровья для оценки общей картины здоровья детей данного образовательной организации с целью планирования оздоровительной работы.

2. Оценить эффективность лечебно–профилактической работы, проводимой в образовательной организации.

3. Выявить факторы риска, влияющие на коллективное здоровье детей.

4. Определить потребность в специализированных мероприятиях и кадрах [40].

Рассматривая проблему системы сохранения здоровья ребенка в современном дошкольном образовании, надо выделить, что здоровьесберегающая система это одно из условий обеспечения качества дошкольного образования.

Например, Т.Л. Богина выделяет следующие задачи оздоровления дошкольников:

1. Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.

2. Формирование двигательных умений и навыков.

3. Развитие основных двигательных качеств.

4. Привитие гигиенических навыков, сообщение знаний по гигиене.

5. Воспитание воли, смелости, дисциплины.

6. Формирование привычки и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

7. Привитие организаторских навыков [7].

Л.И. Пензулаева выделяет следующие задачи:

1. Охрана жизни.
2. Укрепление здоровья.
3. Совершенствование организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию.

4. Повышение работоспособности [42].

Д.В. Хухлаева выделяет три группы задач:

- 1.Оздоровительные – развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно–сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.

- 2.Образовательные – формирование навыков выполнения основных движений, навыков правильной осанки, гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье, формирование представлений о режиме дня.

- 3.Воспитательные задачи – воспитание у детей потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями, воспитание культурно–гигиенических качеств [50].

Итак, анализ содержания литературы позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления дошкольников, в содержании каждого материала авторами, проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Основные идеи системы сохранения здоровья раскрываются в примерных образовательных программах воспитания и обучения детей в дошкольной организации, вариативных программах и методиках.

Таким образом, можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей:

- выделение факторов, негативно воздействующих на здоровье детей в условиях дошкольной организации и необходимости их решения;
- признание педагогами своей ответственности за состояние здоровья воспитанников;
- овладение определенными здоровьесберегающими технологиями и их реализация на практике в тесном взаимодействии всех специалистов дошкольного учреждения с родителями.

Основным способом сохранения здоровья детей в дошкольной образовательной организации является использование оздоровительных мероприятий в режиме дня. Оздоровительные мероприятия – это такие мероприятия, которые способствуют охране жизни и укреплению здоровья, улучшению физического развития, совершенствованию функций организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям, сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной и повышенной температуре воды, воздуха, воздействию солнечного излучения) путем закаливания.

Следовательно, можно выделить основные задачи оздоровительной работы в ДОО:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, развитых по возрасту функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
 - воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
 - создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
 - формирование различных видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжки, ползание и лазанье, бросание, ловля и метание; ходьбы на

лыжах, плавания, езды на велосипеде; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;

- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие двигательных качеств: ловкости, координационных способностей, общей выносливости, скоростно–силовых качеств, равновесия;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней [44].

1.2. Система физкультурно–оздоровительной работы в ДОО

Процесс организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации однозначно должен учитывать режим дня дошкольников. Неприемлемо проводить оздоровительные, закаливающие и лечебные мероприятия за счет времени, отведенного на прогулки, дневной сон, игры, самостоятельную деятельность или прием пищи. Учебно-воспитательный процесс и оздоровительные мероприятия в ДОО должны быть согласованы друг с другом в зависимости от вида ДОО.

Разработка и реализация мер профилактики отклонений в состоянии здоровья детей выстраивается с учетом следующих принципов:

- комплексный подход к осуществлению профилактических мероприятий, предполагающий совместную работу администрации ДОО, воспитателей, медицинского персонала, психологов и родителей;
- осуществление преемственности в работе ДОО и детской поликлиники;

– вовлечение родителей в процесс формирования здорового образа жизни ребенка;

– реализация профилактических мероприятий с учетом результатов профилактических осмотров воспитанников ДОО, направленных на выявление ранних признаков нарушений здоровья;

– анализ всей имеющейся информации (о состоянии здоровья детей, их физическом и умственном развитии, влиянии факторов среды в ДОО и семье, на здоровье детей) для выделения приоритетных направлений профилактической работы;

– непрерывность проведения профилактических мероприятий на протяжении всего периода пребывания детей в дошкольном учреждении;

– интеграция программы профилактики воспитательно–образовательный процесс;

– проведение мероприятий, направленных на достижение санитарно–эпидемиологического благополучия среды ДОО, режима и условий воспитания и обучения детей;

– периодическая оценка эффективности проводимой профилактической работы (снижение острой заболеваемости и заболеваемости по результатам профилактических осмотров;

– улучшение показателей физического развития детей, улучшение самочувствия дошкольников) [38].

Формами организации оздоровительной работы в ДОО являются: утренняя гимнастика, режим дня, организация непосредственно образовательной деятельности (далее – НОД), закаливание, двигательная активность, подвижные игры, прогулка, динамические паузы и др.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет сам режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим является важнейшим условием успешного оздоровления дошкольников. Под режимом понимается такой распорядок жизни, который

предусматривает рациональное распределение во времени различных видов активной деятельности и отдыха. В результате ритмического повторения всех составляющих элементов режима (питания, сна, игр, занятий, прогулок) у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка и на протекание всех физиологических процессов в организме. Требования к режиму дня определяются психофизиологическими особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей. В младших группах больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. В старших группах в связи с возросшей самостоятельностью детей на бытовые процессы требуется значительно меньше времени и соответственно больше уделяется на игры и другие виды деятельности [41].

В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенесшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе; вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

Следующее требование – постоянство режима: вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

Нарушения режима отрицательно сказываются на здоровье детей и их поведении: они перевозбуждаются, начинают капризничать.

При составлении режима учитывается время года. Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе. В садах с 12–24-часовым пребыванием во второй половине дня больше времени отводится на игры, на прогулку [20].

Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Ежедневно повторяясь, он приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности (игровой, учебной, трудовой), тем самым предохраняет нервную систему детей от переутомления. Его выполнение способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности. Точное выполнение режима воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Организатором правильного режима в каждой возрастной группе является воспитатель. Он проводит постоянную кропотливую работу по приучению детей к выполнению режима, ведя их от первых шагов в усвоении режимных требований к известной самостоятельности [48].

Таким образом, режимные требования, установленные в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями дошкольников, способствуют воспитанию здоровых, бодрых, деятельных и дисциплинированных детей и позволяют успешно решать задачи всестороннего развития и оздоровления детей.

Далее рассмотрим те составляющие режима дня дошкольников, которые носят оздоровительный характер.

Одной из форм работы, которая обязательно включается в режим дня дошкольника, является *непосредственно образовательная деятельность*, целью которой является приобретение необходимых знаний, умений и

навыков. К непосредственной образовательной деятельности, которая носит оздоровительный характер, относят НОД по физической культуре. НОД по физкультуре проводится не менее 3 раз в неделю. Её продолжительность, как и остальной НОД в детском саду – 15–30 минут. В процессе непосредственной образовательной деятельности по физической культуре происходит обучение детей основным видам движений [45].

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика, повышая возбудимость нервной системы, способствует быстрому вхождению в работу. Ежедневное выполнение физических упражнений вырабатывает полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить об их вариативности содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть введены разные ее типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения. Различают следующие виды утренней гимнастики:

- утренняя гимнастика игрового характера;
- упражнения на полосе препятствий;
- в форме оздоровительной пробежки;
- комплекс упражнений с тренажерами;
- комплекс музыкально–ритмических упражнений.

В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения [42].

Физкультминутки. Физкультминутки проводятся не на всей непосредственной образовательной деятельности, а только на НОД

требующей большой усидчивости и внимания детей – по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, изобразительной деятельности. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность физкультминуток 2–3–мин. Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на высоком уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физических упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш. Целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжимание и разгибание пальцев рук [46].

Закаливание. Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.) являются охлаждение организма. Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с

меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия [26].

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

На каждого ребенка заводят специальную карту, в которой ежедневно отмечают температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры, реакцию на нее ребенка. Закаливающие мероприятия проводятся под руководством врача, который с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур [35].

Пешеходные прогулки. Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, дети теряются в новой обстановке. Поэтому прогулки и экскурсии за пределы дошкольной организации содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки. Во время прогулки можно запланировать НОД по

физической культуре, в которое включаются упражнения с использованием природных условий [34].

Подвижные игры. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры. К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и бессюжетные, к спортивным (элементы спортивных игр) – волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей. Существует классификация по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени вызываемого у детей мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности) [23].

Гимнастика после сна. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут). Различают следующие виды гимнастики после сна:

- гимнастика игрового характера,
- разминка в постели,
- пробежки по массажным дорожкам
- ритмическая разминка.

После проведения разных вариантов гимнастики переходят к водным закаливающим процедурам, например, обливание ног, обтирание влажной варежкой с последующим растиранием сухим полотенцем) [15].

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в ДОО направлена на укрепление здоровья ребенка, его физическое развитие, на

формирование основ здорового образа жизни и формирование ответственного отношения дошкольников к собственному здоровью.

1.3. Нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста в ДОУ

Чтобы по возможности предупредить заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо сочетать традиционные средства оздоровления с нетрадиционными, что позволит разнообразить образовательный процесс, вызвать интерес у детей к своему здоровью и сформировать желание укреплять его. Кроме того, нетрадиционные средства оздоровления позволяют вести профилактическую работу с детьми.

Наиболее доступна для детей дошкольного возраста – *гимнастика для глаз*. Одной из главных причин необходимости применения зрительной гимнастики считается большой риск развития у детей дошкольного возраста близорукости в результате адаптации к чрезмерным нагрузкам. Глаза детей привыкают к различным видам занятий на близких расстояниях и утрачивают четкое изображение отдельных предметов. Поэтому именно зрительная гимнастика способна внести необходимые коррективы, смягчить плохое влияние на глаза.

Глаз – самый подвижный из всех органов человеческого тела. Он совершает постоянные движения даже в состоянии кажущегося покоя, когда мы пристально смотрим на какой-либо предмет. Состоянием глазных мышц во многом определяется зрительная работоспособность. Поэтому гимнастика для глаз важна не меньше, чем общие физические упражнения. Как и любой другой вид гимнастики, упражнения для глаз принесут пользу только в том случае, если выполняются правильно, регулярно и длительно.

Цель их – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении данной трудовой операции, и, наоборот, расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка. Тем

самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и их заболеваний [19].

Зрительная гимнастика преследует несколько задач:

- предупреждение нарастающего утомления глаз;
- укрепление глазных мышц;
- снятие напряжения;
- профилактика нарушений зрения.

Она может включаться в комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, проводиться в виде физкультминуток.

Гимнастика для глаз не предусматривает специальных условий и может осуществляться в самой группе, причем стоя. Рекомендуется проводить такие упражнения 3–5 минут под музыку по несколько раз в день. Существует одно обязательное правило: все упражнения выполняются с неподвижной головой. Если у деток наблюдается патология зрения, то им противопоказаны длительные и резкие наклоны головы. Для большей наглядности воспитатель показывает последовательность и правильность выполнения действий [2].

Релаксация. Релаксация (от лат. relaxation– ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть, как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Современные дети порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

При регулярных занятиях снимается и не накапливается напряжение, улучшается сон, настроение и работоспособность. Детям подходят упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и рук.

Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц [10].

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие правила при подборе упражнений и их выполнении.

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
3. В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы.
4. Во время выполнения необходимо учить детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности.
5. Не спешить заканчивать релаксацию.
6. Дети могут полежать, если им хочется.
7. Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть [27].

Еще одной формой нетрадиционной оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж.

Массаж – способ лечения и предупреждения болезней. Суть его заключается в механическом воздействии специальными приёмами на поверхность тела или какого-либо органа. Массаж в основном делают руками. Рассмотрим применяемые чаще всего в деятельности детских садов виды массажа – это в основном оздоровительные массажи – точечный массаж, пальчиковый массаж, тонизирующий массаж, оздоровительный самомассаж лица, ушей, носа, дыхания, подошв.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и

эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка [10].

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5–7 минут, в зависимости от поставленной задачи. Главной задачей самомассажа является: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья, сформировать привычку к здоровому образу жизни, привитие элементарных навыков самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д. Самомассажу можно обучать в любом виде деятельности, в форме игровых упражнений, имитационных движений, что даёт наиболее положительный результат.

Дыхательная гимнастика. Статистика показывает, что наибольшее количество заболеваний в детском возрасте – это заболевания связанные с дыхательной системой организма. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому дыхательная гимнастика в детском учреждении носит не только профилактический, но и оздоровительный эффект. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет от многих болезней, улучшает пищеварение. Медленный выдох

помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью [27].

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Цель дыхательных упражнений:

- Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости.
- Учить детей укреплять межрёберные мышцы.
- Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

При составлении комплексов дыхательной гимнастики учитывается:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

С целью систематического использования дыхательные упражнения включаются в комплексы оздоровительной гимнастики после сна, утреннюю гимнастику и физкультурных занятий.

Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а–а–а, у–у–у, о–о–о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков (ах, ух, фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т.д.) [33].

Существуют и другие методики оздоровления детей средствами дыхательных упражнений, одним из них является метод А.Н. Стрельниковой. Данный метод стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Его называют даже парадоксальным. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе А.Н. Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками). Гимнастика эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе:

- хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;
- сахарный диабет;
- болезни сердца;
- язвенная болезнь (в стадии ремиссии);
- заболевания неврологического характера.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом [42].

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей подходит для детей от 3–4 лет. Специалисты разных стран относят дыхательную гимнастику к тому числу действенных факторов способствующих

оздоровлению и повышению устойчивости организма человека к различным заболеваниям. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Современная медицина развивается быстрыми темпами, ежегодно в её различных областях происходят новые открытия, создаются усовершенствованные препараты. В последнее время в детских учреждениях применяется практика использования фитотерапии, как средство профилактики простудных заболеваний дошкольников. Под фитотерапией обычно понимаются препараты, созданные из натурального растительного сырья (трав, листьев, корней). Траволечение использовалось с начала времен, ещё древние люди наблюдали за воздействием тех или иных растений на свое здоровье и применяли их, чтобы облегчить боль, остановить кровотечение и т.д. При помощи правильно подобранных средств фитотерапии можно исцелить большое количество недугов, например, простуду, жар, насморк, колики, диатез и многие другие. Использование такого средства как фитотерапия возможно только после консультации со специалистом так как могут вызвать серьёзную аллергическую реакцию у детей. Использование фитотерапии может помочь сохранить здоровье, важно лишь правильно выбрать ингредиенты и рецептуру [40].

Одним из оздоровительных средств выступает *ароматерапия*, при соблюдении некоторых мер предосторожности эфирные масла можно безопасно и эффективно применять при лечении детей. Дети вообще очень хорошо реагируют на ароматерапию и все натуральные методы лечения. Все простые средства самопомощи, предлагаемые ароматерапией, – ванны, ингаляции, компрессы и аэрозоли с эфирными маслами – дают хороший эффект при лечении детских болезней [47].

В последнее время внимание педагогов обращается на психологическую составляющую здоровья детей. Одним из средств

коррекции эмоционального состояния дошкольников выступает *психогимнастика*. Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально–личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого–педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей дошкольного возраста [49].

Таким образом, нетрадиционные средства оздоровления детей могут активно включаться в разные виды деятельности и сочетаться с традиционными средствами, они способствуют разнообразию оздоровительной деятельности и способствуют развитию интереса детей к процессу укрепления здоровья.

Выводы по первой главе

Физкультурно-оздоровительная работа – это система обеспечения сохранения и укрепления физического и психического здоровья человека. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной образовательной организации имеет специфические особенности, которые выражаются в целях и задачах, в содержании, в формах организации оздоровления дошкольников.

Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Формами организации оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного

учреждения являются: утренняя гимнастика, организация НОД, закаливание, двигательная активность, подвижные игры, прогулка, динамические паузы и др.

Использование нетрадиционных методик оздоровления включающих такие формы, как точечный массаж, пальчиковая и дыхательная гимнастики, релаксационные и динамические паузы, корригирующие и логоритмические упражнения и другое, дает возможность укреплять здоровье детей, не затрачивая каких-либо дорогостоящих средств.

Таким образом, особенность организации физкультурно–оздоровительной работы в ДОО выражается в последовательной смене двигательной деятельности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, что предупреждает переутомление детского организма и даёт оздоровительный эффект.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по реализации нетрадиционных средств оздоровления детей дошкольного возраста в ДОО

2.1. Организация опытнo-экспериментальной работы

В результате изучения педагогической литературы, знакомства с существующим опытом работы по проблеме оздоровления детей дошкольного возраста в режиме дня ДОО была выдвинута **цель исследования:** опытнo-экспериментальным путем изучить возможности использования нетрадиционных средств оздоровления детей дошкольного возраста в режиме дня ДОО.

База исследования: МБДОУ Ларинский детский сад «Березка», количество испытуемых 47 человек. Возраст детей 5– 6 лет. Нами было выделено две группы: экспериментальная (ЭГ) – 24 человека, контрольная (КГ) – 23 человека.

Образовательный процесс в данных группах осуществляется на основе образовательной программы, базирующейся на примерной образовательной программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для исследования уровня здоровья детей в заявленных группах были использованы следующие методы:

1. анализ уровня заболеваемости в группах;
2. анализ уровня физического развития дошкольников;
3. анализ организации работы ДОО по оздоровлению детей дошкольного возраста.

Изначально мы провели анализ уровня заболеваемости в группах за три последних года (Таблица 2).

Таблица 2 – Анализ заболеваемости и посещаемости детей в группах

Основные показатели заболеваемости	2013–2014 учебный год	2014–2015 учебный год	2015–2016 учебный год
ЭГ			
Процент пропусков по болезни в среднем за год (простудная заболеваемость)	8%	11%	15%
Процент часто болеющих детей в группе	1 чел. 4,2 %	3 чел. 12,5%	5 чел. 20,8%
Средний процент посещаемости за год	80,7%	73,7%	71,2%
КГ			
Процент пропусков по болезни в среднем (общая заболеваемость)	9%	13%	16%
Процент часто болеющих детей в группе	2 чел. 8,6 %	2 чел. 8,6%	4 чел. 17,4%
Средний процент посещаемости	79,1%	71,8%	69,3%

Анализ заболеваемости и посещаемости детей в исследуемых группах показал, что за последние три года произошло увеличение процента часто болеющих детей, как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Так же произошло увеличение процента пропусков по болезни в обеих группах. Кроме этого в сравнении с предыдущими годами в 2015–2016 учебном году снизился процент посещаемости детей в группах (Таблица 2).

Далее проанализируем распределение детей по группам здоровья (Таблица 3).

Таблица 3 – Распределение детей по группам здоровья

Группа здоровья	2014г.	2015г.	2016г.
ЭГ			
Общее количество детей	24	24	24
1 группа	7 (29,2%)	5 (20,8%)	4 (16,7%)
2 группа	10 (41,7%)	12 (50%)	14 (58,3%)
3 группа	5 (20,8%)	6 (25%)	6 (25%)
4 группа	2 (8,3%)	1 (4,2%)	–
КГ			
Общее количество детей	23	23	23
1 группа	9 (39,1%)	8 (34,8%)	5 (21,7%)
2 группа	7 (30,4%)	10 (43,5%)	11 (47,8%)
3 группа	6 (26,1%)	5 (21,7%)	7 (30,4%)
4 группа	1 (4,3%)	–	–

Итак, анализ Таблицы 3 показывает, что с каждым годом обучения детей в ДОО происходит переход детей из первой группы здоровья во вторую и даже третью, т.е. количество детей с первой группой здоровья планомерно уменьшается с каждым годом. В исследуемых группах преобладает процент детей со второй группой здоровья.

Затем была проведена оценка уровня физического развития детей, на основе анализа данных медицинских карт воспитанников.

Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка с региональными стандартами. Это помогает выявить отклонения в физическом развитии и принимать необходимые меры к их оздоровлению. Использование нормативов дает возможность провести групповую оценку физического развития коллектива детей и проследить динамику показателей, а также определить степень эффективности различных физкультурно–оздоровительных технологий.

Оценка физического развития проводится методом номограмм, когда физическое развитие оценивается по двум ведущим морфологическим показателям – длине и массе тела. Оптимальные абсолютные показатели длины и массы тела, а также их соотношения обеспечивают совершенное функционирование опорно–двигательного аппарата, сердечно сосудистой, дыхательной и других систем организма. С равными соотношениями длины и массы тела связана скорость возрастного созревания ребенка. Номограммы чаще всего применяются в массовых обследованиях детей в детском саду. Используются таблицы физического развития, в которых показатели соотносятся с ростом, массой и возрастом детей. При хорошем физическом развитии, значение массы тела и его длины соответствует возрастным стандартам, которые рассчитываются на основании статических результатов антропометрии лиц конкретного пола и возраста [45].

Данные обследования физического развития детей позволяют определить количество гармонично развитых детей и детей, имеющих отклонения: например, избыточная масса тела, низкие ростовые показатели непропорциональность развития, значительно превышающая допустимые пределы, и т.д.

Физическое развитие считается гармоничным, если все исследуемые антропометрические показатели соответствуют одному к тому же показателю в ряду, либо допускается отклонение их между собой в пределах соседнего показателя. Большая разница свидетельствует о негармоничном развитии.

Таблица нормативов физического развития детей дошкольного возраста представлена в Приложении 1.

Далее проанализируем результаты оценки физического развития дошкольников в обеих группах (Таблица 4).

Таблица 4 – Физическое развитие дошкольников

Показатель физического развития	ЭГ	КГ
Процент детей с гармоничным развитием	13 (54,2%)	15 (65,2%)

Процент детей с негармоничным развитием. Из них:	11 (45,8%)	8 (34,8%)
Процент детей, имеющих плотное телосложение	5 (20,8%)	4 (16,7%)
Процент детей, имеющих недостаток массы тела	2 (8,3%)	1 (4,3%)
Процент детей с низкими ростовыми показателями	4 (16,7%)	3 (13%)

Итак, анализ таблицы 4 показывает, что как в ЭГ, так и в КГ, преобладает процент детей, имеющих гармоничное физическое развитие. Однако в обеих группах имеются дети, которые по результатам оценки физического развития показали наличие лишнего веса, недостаток веса, недостаток роста.

Далее мы проанализируем условия, созданные в детском саду для оздоровления детей, а также используемые педагогами методы оздоровления детей дошкольного возраста в режиме дня ДОО.

Анализ условий, созданных в детском саду, был проведен методом наблюдения. По результатам анализа были сделаны следующие выводы.

В исследуемом детском саду в целом создаются условия для охраны и укрепления здоровья детей, совершенствования их физического здоровья. На территории ДОО имеется:

- музыкально–спортивный зал,
- спортивная площадка.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В каждой группе имеется достаточное количество спортивного инвентаря для занятий, как на воздухе, так и в помещении: гимнастические

палки, мячи, обручи, скакалки, клюшки, бадминтон, городки, дорожки для профилактики плоскостопия, дидактические пособия для развития ловкости, меткости, физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия, укрепления мышц туловища, развития физических качеств дошкольников.

Составление учебного плана и сетки НОД в ДОО осуществляется строго в соответствии требованиям СанПиН максимально допустимому объёму образовательной нагрузки. Расчёт производится с учётом всех видов образовательной деятельности.

Медицинским работником ДОО регулярно подсчитывает моторная плотность в процессе НОД по физической культуре. На момент проведения исследования – начало 2016–2017 учебного года – моторная плотность составила 72–75%. Физиологическая нагрузка до 140–150 ударов в минуту.

Анализ рабочих программ педагогов в исследуемых группах показал наличие работы по оздоровлению детей. А именно в программах запланированы следующие мероприятия:

- закаливание детей,
- утренняя гимнастика,
- корригирующая гимнастика после сна,
- НОД по физической культуре.

Наблюдение за деятельностью педагогов показало, что педагогами регулярно проводятся физические минутки в процессе НОД, подвижные игры на свежем воздухе. Воспитатели ежедневно проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, бодрящую гимнастику после сна. Два раза в неделю проводятся НОД по физической культуре в физкультурном зале и 1 раз на улице.

Процесс наблюдения за деятельностью педагогов по оздоровлению детей в исследуемых группах, позволил выявить наиболее часто использовавшиеся мероприятия в режиме дня (Таблица 5).

Таблица 5 – Использование различных форм оздоровительной деятельности в режиме дня детей старшего дошкольного возраста

№	Формы	Время в режиме дня / длительность	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Утро 8 – 10мин	музыкальный зал	Воспитатель, инструктор по физической культуре	Ежедневно. В теплое время года – на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1–2 недели.
2	Физкультминутки	Во время НОД 1 – 3 мин	Группа	Воспитатель	Ежедневно, необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД
3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день, на прогулках 25 – 30 мин	Площадка	Воспитатель	На прогулке используется 1 подвижная игра, 2 игровых задания упражнения (закрепление основных движений). Иногда используются спортивные игры и упражнения
4	НОД по физической культуре	2 раз в неделю 25 мин	Зал, площадка	Инструктор по физической культуре	НОД проводится согласно расписания
5	Бодрящая гимнастика	После дневного сна	Группа, спальня	Воспитатель	Используются корректирующие

№	Формы	Время в режиме дня / длительность	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
		8 – 10 мин			упражнения для профилактики плоскостопия
6	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	Ежедневно 30мин	Группа	Воспитатель	Под руководством воспитателя
7	Физкультурный досуг	30–45мин	Зал	Инструктор по физической культуре, воспитатель	Проводится 1 раз в месяц
8	Физкультурный праздник	30 – 40мин	Зал, площадка	Инструктор по физической культуре, воспитатель	Проводится 2 – 3 раза в год
9	День здоровья	2-3 раза в год	Группа, площадка, зал	Инструктор по физической культуре, воспитатель	Проводится 1 раз в квартал. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями

Однако, необходимо отметить, что при организации работы по оздоровлению детей педагогами не учитывается уровень физического развития детей, не проводится индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в здоровье. Так же анализ рабочих программ и образовательной программы в исследуемых группах показал отсутствие нетрадиционных форм работы по оздоровлению дошкольников. Например, из видов закаливания педагогами используется только такой вид как воздушные ванны.

Таким образом, по итогам анализа физкультурно–оздоровительной работы в исследуемых группах можно сделать следующие выводы:

1. Как в КГ, так и в ЭГ группах с каждым учебным годом происходит увеличение процента пропусков по болезни, снижение процента посещаемости детей, а так же увеличение количества часто болеющих детей.

2. В исследуемых группах преобладает процент детей со второй группой здоровья.

3. Оценка физического развития детей показала, что как в экспериментальной, так и в контрольной группах имеются дети, которые показали наличие лишнего веса, недостаток веса, недостаток роста.

4. В исследуемом ДОО имеются необходимые условия для оздоровления детей.

5. В рабочих программах педагогах запланированы мероприятия по оздоровлению детей, однако все они носят традиционную форму. Нетрадиционные методы оздоровления педагогами практически не используются.

Итак, анализ физкультурно–оздоровительной работы в группах показал, что необходимо создать четкую систему работы по оздоровлению детей дошкольного возраста в режиме дня ДОО, с использованием нетрадиционных средств оздоровления.

2.2. Реализация нетрадиционных средств оздоровления детей дошкольного возраста в ДОУ

Итак, теоретический анализ литературы показал, что проблема здоровья детей выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Для решения задач практической части нашего исследования мы в рамках второй части нашего исследования реализовали в ЭГ определённый комплекс оздоровительных мероприятий. В КГ воспитательно-образовательный процесс проходил без изменений.

Рассмотрим более подробно реализованный комплекс мероприятий.

Комплекс оздоровительных мероприятий в старшей группе.

1. Приём детей на улице (при температуре до -15° – -18°).
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, самомассаж.
5. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Сон без маек и подушек
8. Дыхательная гимнастика в кроватях
9. Закаливание
10. Обширное умывание, ходьба босиком
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Далее более подробно будут рассмотрены отдельные реализованные мероприятия.

Для сохранения здоровья детей дошкольного возраста самым главным и первостепенным в режиме дня должно стать умение воспитателя сохранить оптимальный **двигательный режим**. Движения, организуемые в организованной деятельности – незаменимое средство профилактики различных заболеваний. Особенно это относится к заболеваниям сердечно – сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, патологиям центральной и периферийной нервной системы. *Двигательный режим строится на основе индивидуальной двигательной активности детей. Двигательная активность – основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка.*

В связи с этим, мы разработали и внедрили в деятельность группы модель двигательного режима (Таблица 6).

Таблица 6 – Модель двигательного режима детей старшей группы в дошкольной организации

№	Виды деятельности	Особенности организации
1. Физкультурно–оздоровительная деятельность		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10–12 мин.
1.2	Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между НОД (с преобладанием статических поз). Длительность 7–10 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД. Длительность 3–5 мин.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей. Длительность 25–30 мин.
1.5	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5–7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3–7

№	Виды деятельности	Особенности организации
		мин.
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12–15 мин.
1.7	Прогулки–походы в лес или близлежащий парк (пешие, лыжные)	Два–три раза в месяц. Длительность 60–120 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Два–три раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
1.9	Корректирующая гимнастика в сочетании с массажем	После дневного сна, в течение 10 дней подряд с последующим перерывом в 2 недели. Проводиться по рекомендации врача. Длительность 12–15 мин.
2. Непосредственная образовательная деятельность		
2.1	По физической культуре	Три раза в неделю подгруппами, подобранными с учетом уровня ДО детей, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 35–40 мин.
3. Самостоятельная деятельность		
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4. Физкультурно–массовые мероприятия		
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	Два–три раза в год (последняя неделя квартала).
4.2	Физкультурный досуг	Один–два раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной – двух групп. Длительность 50–60 мин.
4.3	Физкультурно–спортивные праздники на открытом воздухе и на	Два–три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего ДОО. Длительность 75–90 мин.

№	Виды деятельности	Особенности организации
	воде	
4.4	Игры – соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	Один–два раза в год на воздухе или в зале. Длительность не более 60 мин.
4.5	Спартакиады вне детского сада	Один раз в год в спортивном клубе или в школе своего микрорайона, участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе. Длительность не более 120 мин.
5. Внегрупповые (дополнительные) виды деятельности		
5.1	Группы ОФП	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 25–30 мин.
5.2	Спортивные кружки, танцы	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 35–40 мин.
6. Совместная физкультурно–оздоровительная работа ДОО и семьи		
6.1	Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями	По желанию родителей, воспитателей и детей.
6.3	Участие родителей в физкультурно–оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

Одним из нетрадиционных методов, реализованных нами в экспериментальной группе, была **дыхательная гимнастика**.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики мы учитывали:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольной организации;

- доступную степень сложности упражнений для детей старшего дошкольного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д. [27].

С целью систематического использования дыхательных упражнений мы включали их в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

Задачи дыхательного комплекса:

- Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
- Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо–и кровообращение в легких.

Перспективное планирование, реализованное нами в течение 1 месяца в экспериментальной группе, представлено в Таблице 7.

Таблица 7 – Перспективное планирование дыхательной гимнастики в старшей группе

Неделя	Комплекс	Цель комплекса	Название упражнения
1 неделя	Комплекс 1	Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних, средних и нижних дыхательных путей.	Послушаем свое дыхание Дышим тихо, спокойно и плавно Подыши одной ноздрей Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание) Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Неделя	Комплекс	Цель комплекса	Название упражнения
			Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание) Ветер (очистительное, полное дыхание) Радуга, обними меня
Неделя 2	Комплекс 2	Укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие. Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.	Подыши одной ноздрей Ежик Губы трубочкой Ушки Пускаем мыльные пузыри Язык трубочкой Насос Дышим тихо, спокойно и плавно
Неделя 3	Комплекс 3	Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.	Ветер на планете Планета «Сат–Нам» – отзовись! (<i>йоговское дыхание</i>) Дышим тихо, спокойно и плавно Инопланетяне
Неделя 4	Повторяется комплекс 1		

Полное описание упражнений, используемых в дыхательных комплексах, представлено в Приложении 2.

Представим далее методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.

1. Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.

В первом комплексе больше внимания уделяется типам дыхания – успокаивающе–восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т.е. каждый комплекс проводить по 2–3 дня (при разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить).

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3–4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

2. Отдельные упражнения включены в оздоровительную гимнастику, можно также использовать данные комплексы в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

3. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

4. Дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Ветер», «Радуга, обними меня» из первого комплекса полезны для восстановления организма и дыхания после любой физической нагрузки [37].

Другим моментом, который мы внедрили и реализовали в экспериментальной группе, было **закаливание**.

Закаливающие мероприятия особенно важно проводить в периоды повышенной заболеваемости детей, карантинных и после перенесенных заболеваний. При этом сила воздействующего фактора временно снижается, а врачебный контроль за детьми усиливается. Медицинских отводов от закаливания в детских коллективах ДОО не должно быть, поскольку методы

и средства закаливания подбирают индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды. Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детей несут заведующие ДОО и врач.

Существует ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием [4].

Закаливание проводят путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды). В связи с этим к специальным закалывающим процедурам относятся – закаливание воздухом (воздушные ванны), закаливание солнцем (солнечные ванны) и закаливание водой (водные процедуры). Рассмотрим их включение в режим дня экспериментальной группы.

Воздушные ванны. В режиме дня это утренний прием на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе, физкультурное занятие/досуг на воздухе, дневная и вечерняя прогулка [13, с.19].

Хождение босиком. В режиме дня это утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурное занятие, во время переодевания детей на сон, на физ. занятие.

Закаливание водой. В режиме дня проводится во время гигиенических процедур: после улицы, перед приемом пищи, после сна. Водные процедуры имеют более интенсивный закалывающий эффект, чем воздушные ванны. В работе с детьми мы используем следующие водные процедуры: умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног.

Закаливание носоглотки. В режиме дня проводят после приема пищи.

Закаливание солнцем. В режиме дня осуществляется на прогулке.

На каждого ребенка в группе была заведена специальная карта закаливания, в которой ежедневно отмечалась дата, температура воздуха, воды, продолжительность процедуры, а также реакция на нее ребенка. Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур [11].

Основываясь на представленных выше рекомендациях, мы разработали и внедрили комплексный план закаливающих процедур в ЭГ (Таблица 8).

Таблица 8 – Комплексный план закаливающих процедур в ЭГ

Неделя	Средство	Температура, С	Время сеанса, мин.	Периодичность
Подготовительный период				
1–2 3–4 5–6	Ванны воздушные	21 и выше	3–4 5–7 10	2–3 раза в день
1–2 3–6	Мытье ног перед сном	32	1 2	Ежедневно
1–6	Мытье рук и лица холодной водой из крана	30	1	Ежедневно по утрам
1–6	Ходьба босиком по гимнастической дорожке	26	1–2	Ежедневно после дневного сна
1–2 3–4 5–6	Обливание стоп	32 31 30	0,5 1 1,5	Ежедневно после дневного сна
Основной период				
7–8 9–10 11–12	Ванны воздушные	20 и выше	5 7–8 10	2–3 раза в день
7–12	Мытье ног перед ночным сном	31	2	Ежедневно

7–12	Мытье рук и лица холодной водой из крана	29	1	Ежедневно по утрам
7–12	Ходьба босиком по гимнастической дорожке	25	1–2	Ежедневно после дневного сна
7–8	Обливание стоп	31	1	Ежедневно после дневного сна
9–10		30	1,5	
11–12		29	2	
Заключительный период				
13–14	Ванны воздушные	19 и выше	8	2–3 раза в день
15–16			9	
17–18			10–11	
13–14	Мытье ног перед ночным сном	30	1	Ежедневно
15–18			2	
13–18	Мытье рук и лица холодной водой из крана	28	1	Ежедневно по утрам
13–18	Ходьба босиком по гимнастической дорожке	24	1–2	Ежедневно после дневного сна
13–14	Обливание стоп	19 и выше	0,5	Ежедневно после дневного сна
15–16			1	
17–18			1,5	

Пример конспекта проведения закаливающих процедур представлен в Приложении 3.

По итогам нашей опытно–экспериментальной работы мы совместно с воспитателем исследуемой группы разработали перспективный план оздоровительных мероприятий на учебный год (Таблица 9).

Таблица 9 – Перспективный план оздоровительных мероприятий в ЭГ

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
Сентябрь	Пальчиковая гимнастика	«Мы капусту рубим»	Развитие мелкой моторики
	Гимнастика для глаз	«Весёлая неделька»	проводится в целях предупреждения утомления глаз, для укрепления глазных мышц и

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
			снятия напряжения.
	Физкультминутки	«Золотая осень»	Повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников
	Арттерапия	«Рисование ладошками осенних листьев»	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии.
	Гимнастика пробуждения	Комплекс №1	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.
	Дыхательная гимнастика	«Трубач».	Развитие дыхательной мускулатуры
	Самомассаж	«Утка и кот» Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний	Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма.
	Сказкотерапия	«Вежливая сказка». «Вини–Пух идёт в гости»	Она дает ребенку возможность эмоционально пережить последствия соблюдения и нарушения норм общественного поведения
Октябрь	Пальчиковая игра	«Моя семья»	Развитие мелкой моторики
	Гимнастика для	«Любопытная	проводится в целях

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
	глаз	Варвара»	предупреждения утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.
	Физкультминутка	Мою руки	повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников
	Арттерапия	«Моя семья» Рисование с использованием различных средств выразительности	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии.
	Гимнастика пробуждения	Комплекс №2	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Дыхательная гимнастика	Вырасти большой.	Развитие дыхательной мускулатуры
	Самомассаж	«Дождик» Массаж спины под песню Е. Попянской	Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма.
	Сказкотерапия	«Добрые сказки». «Мешок яблок»	Приключения героев вводят ребенка в сложный мир взаимоотношений между ними, раскрывают перед детьми нравственный смысл их мотивов и поступков

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
Ноябрь	Пальчиковая гимнастика	«Посуда»	Развитие мелкой моторики
	Гимнастика для глаз	«Глазкам нужно отдохнуть»	проводится в целях предупреждения утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.
	Дыхательная гимнастика	Сердитый ежик	Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждение простудных заболеваний
	Физкультминутки	Будем прыгать и скакать!	Предупреждение статического напряжения
	Арттерапия	Игры в песочнице «Город из песка».	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 3	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	Чтобы не зевать от скуки» Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова	Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Сказкотерапия	«Общительные сказки» «Варежка»	Общительные сказки помогут детям углубить интерес к социальному миру, расширить представления о микро– и макросоциальном

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
			окружении, познакомят с оптимальными формами поведения, помогут развить коммуникативные способности
Декабрь	Пальчиковая гимнастика	«Новый год»	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«Подуем на плечо».	Развитие дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	«Тренировка»	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 4	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Белый мельник» Массаж лица для профилактики простудных заболеваний	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Коллаж «Мы гуляем на прогулке».	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Родные сказки». «Когда зажигаются ёлки»	Развить у детей национальную гордость, чувство уважения к родителям, истории и культуре нашей Родины.
	Физкультминутки	А часы идут, идут.	Предупреждение статического напряжения
Январь	Пальчиковая	«Зима»	Развитие мелкой моторики

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
	гимнастика		
	Дыхательная гимнастика	«Планета «Сат – Нам» – отзовись!» (йоговское дыхание).	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	«Снежинки»	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 5	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Наши ножки» Массаж рефлекторных зон ног	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Оригами «Синица»	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Волшебные сказки». «Волшебное кольцо»	Волшебные сказки помогают активизировать ресурсы и потенциал личности, дают возможность проявить потенциальные черты личности, нечто нереализованное, как бы материализуют мечту, в которой дети чувствуют себя защищёнными.
	Физкультминутки	Будем прыгать и скакать!	Предупреждение статического напряжения
Февраль	Пальчиковая гимнастика	«Наша Армия»	Развитие мелкой моторики

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
	Дыхательная гимнастика	«На турнике».	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	«Самолет»	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 6	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Медведюшка» Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Оригами «Кораблик»	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Красивые сказки». «Стойкий оловянный солдатик»	В поступках героев отражается духовный мир и красота душевная. Эти сказки помогут детям понять многогранность окружающего мира, развить эстетическое восприятие, пробудить творческие способности
	Физкультминутки	Девочки и мальчики.	Предупреждение статического напряжения
Март	Пальчиковая гимнастика	«Однажды хозяйка с базара пришла»	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«Гуси летят».	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
	Гимнастика для глаз	«Наши глазки» Гимнастика для глаз (по методике йогов).	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 7	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Подарок маме» Массаж пальцев	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Рисование каплейкой.	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Семейные сказки». «Гуси–лебеди»	Эти сказки побуждают детей к проявлению сочувствия и сопереживая по собственному убеждению, развивать осознание причин детских ссор, поощрять проявления сочувствия и сопереживания к окружающим людям.
	Физкультминутки	Будем прыгать, как лягушка	Предупреждение статического напряжения
Апрель	Пальчиковая гимнастика	Игрушки	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«Дом маленький, дом большой».	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
			простудных
	Гимнастика для глаз	«Липы» Гимнастика для глаз (все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 8	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«По таинственной дороге» Гимнастика для стоп	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Коллаж – макет «Школьный двор»	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Сказки о дружбе». «Цветик–семицветик»	Эти сказки также учат детей понимать эмоциональное и физическое состояние своего сверстника, поощрять стремление оказать помощь товарищу; формировать в сознании детей важность и значимость проявления сочувствия заболевшему товарищу; воспитывать доброе отношение детей друг к другу; способствуют формированию эмпатии (умение поставить себя на место персонажа), умению оценить

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
			ситуацию и поведение окружающих.
	Физкультминутки	«Буратино»	Предупреждение статического напряжения
Май	Пальчиковая гимнастика	Профессии	Развитие мелкой моторики
	Дыхательная гимнастика	«Косарь»	Укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждения простудных
	Гимнастика для глаз	«Наши глазки» Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)	Предупреждение утомления и развития глазных мышц
	Гимнастика пробуждения	Комплекс № 9	Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня
	Самомассаж	«Петух» Дети выполняют упражнения для мышц шеи	Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма
	Арттерапия	Выдувание из соломинки праздничного салюта	Снижение импульсивности, тревоги, агрессии, развитие творческих навыков
	Сказкотерапия	«Сказки о животных». «Лягушка–путешественница»	Привить ребёнку любовь к окружающему животному миру.

Месяц	Виды технологий	Комплекс	Задачи
	Физкультминутки	«Грибок»	Предупреждение статического напряжения

Итак, с целью улучшения здоровья детей дошкольного возраста в систему воспитательной работы в ДОО должны быть включены различные формы занятий физическими упражнениями, повышающие уровень двигательной активности детей (утренняя гимнастика, НОД, игры, упражнения на прогулке и др.).

Оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Эффективность физкультурно–оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста будет зависеть от использования средств оздоровления и уровня владения педагогами методикой организации и проведения традиционных (закаливание водой, воздухом, солнцем в сочетании с «тропой здоровья» и физическими упражнениями), а также нетрадиционных способов оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия, фитонцидотерапия, металлотерапия, игротерапия, камнетеропия и т.д.).

2.3. Анализ результатов опытно–экспериментальной работы

В связи с тем, что оздоровление детей это длительный процесс и в рамках исследовательской работы отследить полную эффективность проводимой работы не представляется возможным, так как временные рамки исследования ограничены, то для анализа результатов исследования мы решили провести повторный анализ уровня заболеваемости в группах на

конец и начало учебного года. Полученные данные представлены в Таблице 10.

Таблица 10 – Анализ заболеваемости и посещаемости детей в группах на начало и конец 2016–2017 учебного года

Основные показатели заболеваемости	Сентябрь 2016г.	Март 2017г.
ЭГ		
Процент пропусков по болезни в среднем за период (простудная заболеваемость)	14%	11%
Процент часто болеющих детей в группе	20,8 %	12,5%
Средний процент посещаемости за период	67%	75,3%
КГ		
Процент пропусков по болезни в среднем за период (простудная заболеваемость)	15%	16%
Процент часто болеющих детей в группе	4 чел. 17,4%	4 чел. 17,4%
Средний процент посещаемости за период	68,1%	68,5%

Для анализа представим данные Таблицы 9 графически (Рисунки 1, 2).

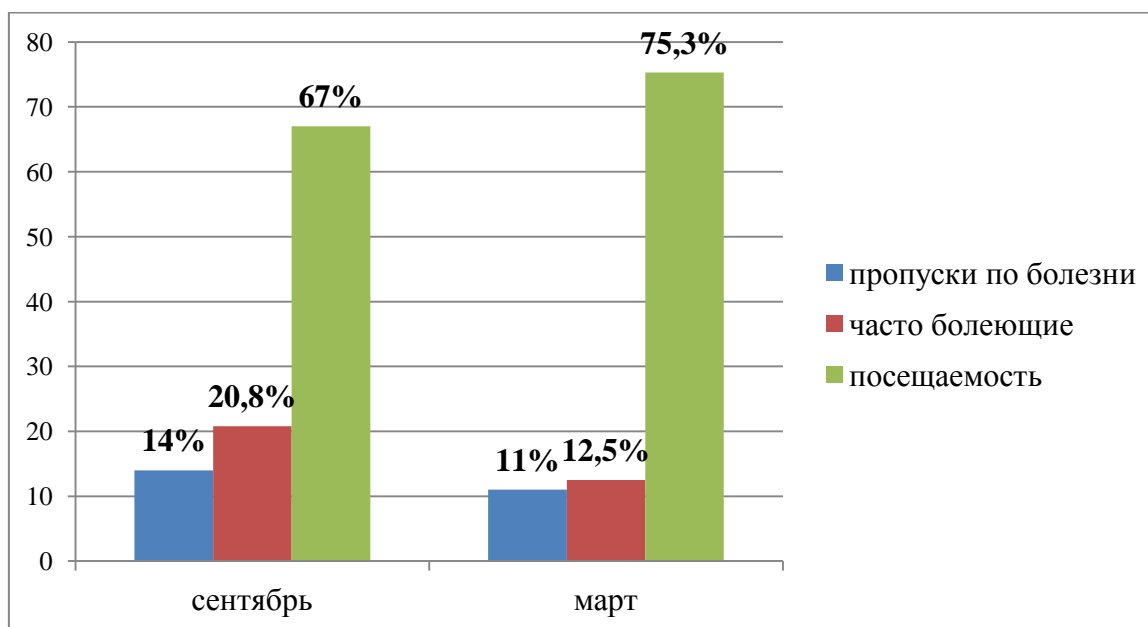


Рисунок 1. – Динамика заболеваемости и посещаемости в ЭГ

Итак, по Рисунку 1 можно сделать вывод, что за время формирующего этапа исследования в экспериментальной группе произошли положительные изменения. На 3% снизился процент заболеваемости в группе, на 8,3%

процента снизилась доля часто болеющих детей, и как следствие произошло повышение процента посещаемости на 8,3%.

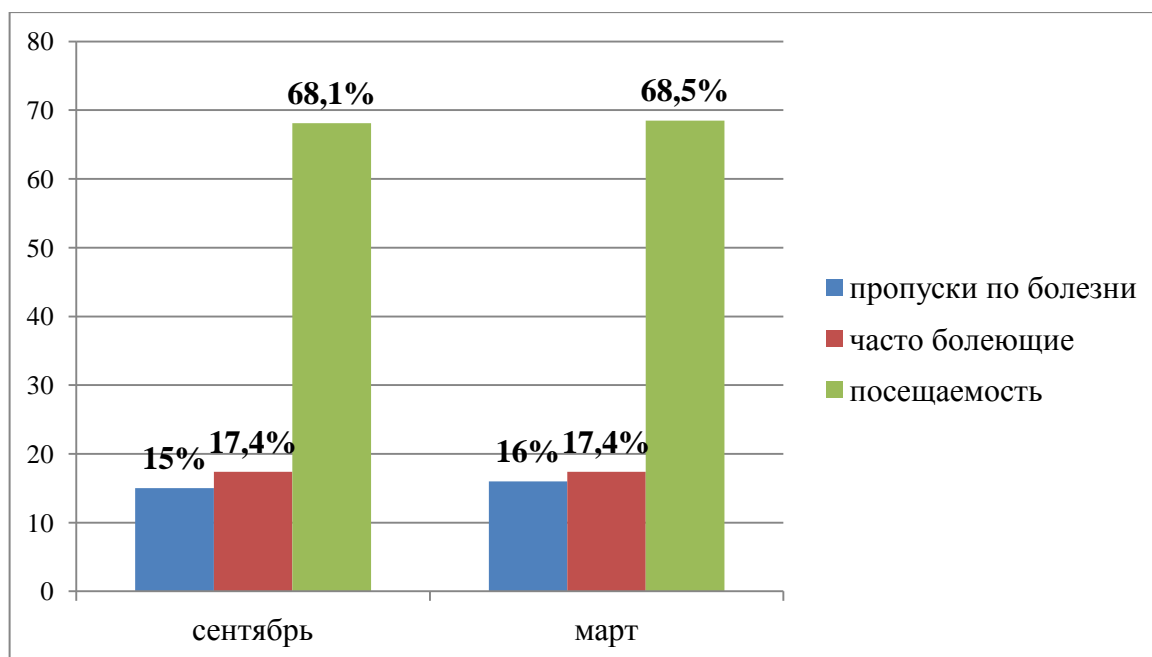


Рисунок 2. – Динамика заболеваемости и посещаемости в КГ

Итак, по Рисунку 2 можно сделать вывод, что в контрольной группе изменений в уровне заболеваемости в положительную сторону не произошло. Процент пропусков ДОО детьми по болезни к концу года даже увеличился на 1%.

Таким образом, в итоге опытно–экспериментальной работы можно сделать вывод, что в результате комплексного подхода к использованию оздоровительных мероприятий в режиме дня ДОО видна положительная динамика состояния здоровья детей в экспериментальной группе. Это очевидно по анализу таких показателей как снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни, уменьшению количества часто болеющих детей в группе, по повышению процента посещаемости детьми. В контрольной же группе при отсутствии систематической работы по оздоровлению детей таких положительных результатов выявлено не было.

В рамках практической части исследования мы провели исследование на базе МБДОУ Ларинский детский сад «Березка» среди детей в возрасте 5 – 6 лет. Для экспериментального исследования нами были выбраны две старшие группы – одна как экспериментальная, другая как контрольная группа. Для исследования качества физкультурно–оздоровительной работы в заявленных группах были использованы следующие методы: анализ уровня заболеваемости в группах; анализ уровня физического развития дошкольников; анализ организации работы ДОО по оздоровлению детей дошкольного возраста. По итогу анализа был сделан вывод, что в обеих группах с каждым учебным годом происходит увеличение процента пропусков по болезни, снижение процента посещаемости детей, а также увеличение количества часто болеющих детей, так же в группах преобладает процент детей со второй группой здоровья. Как в экспериментальной, так и в контрольной группах имеются дети, которые показали наличие лишнего веса, недостаток веса, недостаток роста. При этом в ДОО имеются необходимые условия для оздоровления детей, в рабочих программах педагогов запланированы мероприятия по оздоровлению детей, однако все они носят традиционную форму. Нетрадиционные методы оздоровления педагогами практически не используются. Следовательно, необходимо создать четкую систему работы по оздоровлению детей дошкольного возраста в режиме дня ДОО, с использованием нетрадиционных средств оздоровления.

На формирующем этапе практической части исследования мы подобрали и реализовали на базе экспериментальной группе определённый комплекс оздоровительных мероприятий. В данный комплекс оздоровительных мероприятий были включены такие формы работы как упражнения для профилактики нарушения зрения, самомассаж, дыхательная гимнастика, комплекс закаливающих процедур, упражнения для профилактики плоскостопия и другие. Была создана модель сохранения

оптимального двигательного режима, а также разработан перспективный план оздоровительной работы на учебный год. В контрольной же группе воспитательно–образовательный процесс проходил без изменений.

Для анализа результативности нашей формирующей работы был повторно проведен анализ уровня заболеваемости и посещаемости, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. В результате которого был сделан вывод, что в экспериментальной группе за время формирующего этапа исследования произошли положительные изменения, а именно снизился процент заболеваемости в группе, снизилась доля часто болеющих детей, и как следствие произошло повышение процента посещаемости. В контрольной же группе не было выявлено положительной динамики.

Таким образом, в результате опытно-экспериментальной работы доказано, что система физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОО будет эффективнее, если оздоровительные мероприятия будут основываться на нетрадиционных средствах оздоровления детей.

Заключение

Итак, с целью полноценного физического развития дошкольная образовательная организация должна обеспечить системный подход к организации физкультурно–оздоровительной работы. В процессе жизнедеятельности детей в ДОО необходимо использовать комплекс разных средств: физические упражнения (гимнастика, игры, элементы спорта и туризма), природная среда (воздух, солнце, вода), гигиенические факторы (режим питания, сна, занятий и отдыха, гигиена одежды и обуви, оборудования и т.д.). Оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста должна планироваться в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Эффективность оздоровительной работы с детьми будет зависеть от использования средств оздоровления и уровня владения педагогами методикой организации и проведения традиционных (закаливание водой, воздухом, солнцем в сочетании с физическими упражнениями), а также нетрадиционных способов оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, самомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз т.д.).

Систематическая физкультурно–оздоровительная работа в ДОО способствует росту функциональных возможностей организма ребенка, прививает любовь к активной двигательной деятельности, а значит, закладывает основы здорового образа жизни будущего человека.

Таким образом, в процессе опытно–экспериментальной работы были решены следующие задачи:

1. Проанализирована психолого–педагогическая и методическая литература по проблеме физкультурно–оздоровительной работы в режиме дня ДОО.

2. Изучена система физкультурно–оздоровительной работы в ДОО.
3. Организована опытно–экспериментальная работа по реализации нетрадиционных средств оздоровления детей в ДОО.
4. Проанализированы полученные данные и сделаны выводы об эффективности проводимой оздоровительной работы в экспериментальной группе.

В результате опытно–экспериментальной работы доказано, что система физкультурно–оздоровительной работы в режиме дня ДОО будет эффективнее, если оздоровительные мероприятия будут основываться на нетрадиционных средствах оздоровления детей.

Приложение 1 - Нормативы физического развития

Средние показатели физического развития дошкольников
мальчики (числитель) девочки (знаменатель)
 (по Г.А. Шорину)

ВОЗРАСТ (годы)	УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЦЕНКА				
	НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО	ВЫСОКИЙ
РОСТ (СМ)					
4	< <u>97</u>	<u>97-99</u>	<u>100-105</u>	<u>106-108</u>	> <u>108</u>
	< 94	94-97	95-105	106-109	> 109
5	< <u>99</u>	<u>99-107</u>	<u>108-116</u>	<u>117-121</u>	> <u>121</u>
	< 103	103-106	107-114	115-118	> 118
6	< <u>109</u>	<u>109-112</u>	<u>113-119</u>	<u>120-123</u>	> <u>123</u>
	< 109	109-112	113-119	120-123	> 123
7	< <u>112</u>	<u>112-116</u>	<u>117-125</u>	<u>126-129</u>	> <u>129</u>
	< 113	113-116	117-124	125-129	> 129
ВЕС (КГ)					
4	< <u>14,5</u>	<u>14,5-15,0</u>	<u>15,5-17,0</u>	<u>17,5-19,0</u>	> <u>19,0</u>
	< 13,0	13,0-14,0	14,5-17,0	17,5-19,0	> 19,0
5	< <u>16,0</u>	<u>16,0-17,5</u>	<u>18,0-21,5</u>	<u>22,0-24,0</u>	> <u>24,0</u>
	< 14,5	14,5-16,0	16,5-19,5	20,0-22,0	> 22,0
6	< <u>16,5</u>	<u>16,5-18,5</u>	<u>19,0-22,5</u>	<u>23,0-25,0</u>	> <u>25,0</u>
	< 16,5	16,5-17,5	18,0-22,0	22,5-24,5	> 24,5
7	< <u>18,0</u>	<u>18,0-20,0</u>	<u>21,0-25,0</u>	<u>25,5-28,0</u>	> <u>28,0</u>
	< 18,0	18,0-20,5	21,0-24,5	25,0-27,0	> 27,0
ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (В ПОКОЕ) (СМ)					
4	< <u>48,0</u>	<u>48,0-50,0</u>	<u>50,5-53,0</u>	<u>53,5-55,0</u>	< <u>56,0</u>
	< 47,0	46,0-48,5	49,0-51,0	51,5-54,0	< 54,0
5	< <u>49,0</u>	<u>49,0-51,5</u>	<u>52,0-55,0</u>	<u>55,5-58,0</u>	< <u>58,0</u>
	< 48,0	48,0-53,0	53,5-54,0	54,5-57,0	< 57,5
6	< <u>50,5</u>	<u>50,5-52,5</u>	<u>53,0-57,0</u>	<u>57,5-60,0</u>	< <u>60,0</u>
	< 51,0	52,0-53,0	54,0-56,0	56,5-59,0	< 59,0
7	< <u>51,5</u>	<u>51,0-54,5</u>	<u>55,0-59,0</u>	<u>59,5-63,0</u>	< <u>63,0</u>
	< 52,0	52,0-54,0	55,0-57,0	57,5-60,0	< 60,5

Комплекс 1.

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

Исходное положение – стоя, сидя, лежа (*как удобно в данный момент*).
Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (*живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно*);
- какое дыхание: поверхностное (*легкое*) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох–выдох или спокойно с определенным интервалом (*автоматической паузой*);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

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*). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5–10 раз*).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей 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 (*последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание*).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3–4. То же другими ноздрями.

Повторить 3–6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох–выдох (*сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой*). Повторить по 6–10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

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. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

- Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
- Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4–10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, 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.

- Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.
- На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить 6–10 раз.

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.

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. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3–4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (*вентилирует*) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

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.

- Исходное положение – стоя или в движении.
- Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
- Задержать дыхание на 3–4 секунд.
- Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3–4 раза.

Повторить 3–5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс 2.

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

Подыши одной ноздрей

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

Ежик

Поворот головы вправо–влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (*как ёжик*), с напряжением мышц всей носоглотки (*ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается*). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4–8 раз.

Губы «трубкой»

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

Повторить 4–6 раз.

Ушки

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.

Пускаем мыльные пузыри

- При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

- Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3–5 раз.

Язык «трубкой»

- Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
- Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
- Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3–5 секунд.
- Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4–8 раз.

Насос

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

Повторить 3–6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед–назад (*большой маятник*), делая при этом вдох–выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3–5 раз.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс 3.

Проводится в игровой форме.

Ветер на планете

Повторить упражнение «Насос» из комплекса № 1.

Планета «Сат–Нам» – отзовись! (*йоговское дыхание*)

Цель. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

Исходное положение – сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат–нам».

Повторить 3–5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота–это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» – пауза – вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» – все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8–10 раз произнесут «Сат–нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

На планете дышится тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

Инопланетяне

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат–нам» – отзовись!»

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

Исходное положение – 3–4 раза из положения лежа на спине, 3–4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.

- Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
- Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.
- Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (*ая*)».
- Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Приложение 3 - Закаливающие процедуры после сна

Цель: формировать привычку у воспитанников систематически укреплять здоровье посредством закаливания организма.

Задачи:

- совершенствовать навыки закаливающих процедур;
- обогащать двигательный опыт детей, побуждать к активным действиям;
- развивать творческое воображение, способствовать освоению образных движений;

- воспитывать положительное отношение к закаливающим процедурам.

Ход мероприятия

По завершению дневного сна звучит (тихо) спокойная музыка с постепенно нарастающим темпом и ритмом музыки дети просыпаются и начинают выполнять упражнения под сопровождение чтения потешки:

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили,
Вот так, вот так
Головой своей крутили.
Медвежата мёд искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так
Дружно дерево качали.

Воспитатель: – Ребята, сегодня я вас приглашаю в волшебную страну игрушек. (Звучит сигнал паровоза) под малоподвижную игру «Паровоз» (в сопровождении мелодии, дети переходят в проветренное помещение – приёмную).

Посмотрите в магазине
Все игрушки на витрине
Заводные зайчики,
Куколки и мячики,
Пушистые котята,
Матрёшки, медвежата.

Все на палочках сидят, с нами поиграть хотят.

На полу разложены: ребристая доска, коврик с пуговицами, шнуры «змейки» (для профилактики плоскостопия, дорожка для массажа стоп).

Вот какой весёлый мячик,
Так и скачет, так и скачет!
Мне б его скорей поймать,

Чтобы снова поиграть (Прыжки руки на поясе).

Вот бегут машины,

Шуршат своими шинами,

Жёлтые и красные

Все такие разные (Дробный шаг, бег).

Дети переходят в тёплое помещение (группу).

Неваляшки–малыши,

Даже очень хороши

Низко наклоняются,

Звоном заливаются (Ноги слегка расставлены, руки отведены в стороны, наклоны со словами «Динь–дон, раздаётся чудный звон»).

Вот матрёшки–крошки,

Пёстрые одёжки,

Яркие платочки,

Розовые щёчки («Пружинка» – 1 рука на поясе, 2–ая рука «машут платочками»).

Кукла, кукла попляши,

Красной лентой помаши! (Поскоки).

А весёлые зайчата –

Длинноухие ребята –

Прыг да скок, прыг да скок! (Под прыжки дети перемещаются в приёмную).

А смешные обезьяны

Раскачали так лианы,

Что пружинят вниз и вверх,

И взлетают выше всех! (Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, с раздвинутыми пальцами дети выполняют полуприседания. На последнюю строчку – прыжок с хлопком над головой).

Скачет конь наш

Чок–чок–чок,

В серых яблоках бочок (Прямой галоп или бег с высоким подниманием колена ног).

Медвежонок взял гармошку

Поиграть решил немножко.

Раз, два! Поворот!

Он танцует и поёт. («Игра на гармошке» – не спеша переносят тяжесть с одной ноги на другую, кружатся. Переход в групповое помещение) .

Вот павлин. Он чудо птица,

И всегда собой гордится.

Выступает ровно, прямо

Смотрит гордо, величаво. (Руки за спину поворачивают голову в одну, затем в другую сторону. Двигаются грациозно, легко переступают, вытянув носочек) .

Это – мудрая сова

Только спит она с утра

Ночью Совушка летает

Своим криком пугает (Лёгкий бег, имитируя крылья совы, машут со словами «У–ух», перебегают в приёмную).

Вот утята – малыши

Тоже очень хороши (Утиный шаг).

Ой–ты, дедушка – ежок,

Не ходи на бережок!

Там промочишь ножки

Тёплые сапожки! (Лёгкий бег на носках, руки согнуты в локтях, прижаты к груди, голова опущена).

Всех красивей паровоз

Две трубы и сто колёс.

Ну, а едут в нём игрушки –

Куклы, зайчики, петрушки (Легкий бег – перебегают в спальню).

Ну вот, мы уже и дома

Хорошо здесь, всё знакомо.

Вот и закончилось наше путешествие в страну игрушек, пора нам одеваться и продолжать бодрыми и здоровыми наш день.