

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Детский сад №1 общеразвивающего вида»**

**с. Выльгорт**

**ПРОЕКТ**

**НА ТЕМУ:**

**«Чтобы дети росли здоровыми»**

**(долгосрочный)**

**Подготовила старший воспитатель Самохвалова О.В.**

**с. Выльгорт**

**Тип:** поисковый

**Участники проекта:** педагоги ДООУ, дети, родители

**Тема проекта:** «Чтобы дети росли здоровыми»

### **Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

У биологии жесткие законы: за нездоровье детей мы платим ослаблением генофонда населения, теряем самое дорогое богатство – здоровье нации. Известно, что здоровье только на 7 - 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Сегодня четко установлено, что

40% заболеваний взрослых своими истоками уходит в детский возраст, в первые 5 -7 лет.

Работа по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

Наше дошкольное учреждение было построено в 1966 году. Капитальный ремонт здания произведён в 1989 году. Групповые комнаты и спальни большие, светлые и тёплые.

В нашем саду функционируют две разновозрастные группы:

- 1 и 2 младшая группа (25 детей);
- старшая и подготовительная группа (25 детей).

### **Реализуемые основные и дополнительные образовательные программы**

- дошкольное образование - общеобразовательная программа дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей.

Наше ДОУ является малокомплектным детским садом. К огромному сожалению, у нас нет ни музыкального, ни физкультурного зала. И, тем не менее, мы поставили перед собой задачу растить и развивать здоровых ребят.

В наших группах созданы здоровьесберегающие условия: учебный процесс строится в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, высвобождено пространство для организации двигательной

активности детей, созданы спортивные уголки с нетрадиционным и физкультурным оборудованием, что позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу.

В учреждении используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии: такие как воздушное закаливание, самомассаж, дыхательная гимнастика (А.Н. Стрельниковой), гимнастика для глаз, витаминотерапия, гимнастика после дневного сна;
- технологии, обеспечивающие социально-психологическое здоровье: пальчиковая гимнастика.

Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям в учреждении является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями.

Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, выработать индивидуальную нагрузку, определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия, учитывая недостатки в работе по физическому воспитанию.

Большое внимание в решении проблемы оздоровления детей мы уделяем совершенствованию оптимизации двигательного режима и повышению двигательной активности наших воспитанников. С этой целью разработана модель двигательного режима детей в детском саду, которая включает время проведения, кратность проведения и разнообразные формы двигательной активности, такие как:

- утренняя гимнастика
- индивидуальная работа

- физминутки
- подвижные и спортивные игры
- оздоровительный бег
- гимнастика после сна и прохождение по «тропе здоровья»
- спортивные досуги и праздники
- музыкальные и физкультурные занятия.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, они имеют особое значение в воспитании здорового ребенка. С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям мы используем как традиционные занятия, так и новые виды занятий: игровые, занятия тренировочного типа, сюжетные, с элементами валеологии. Применяем и разнообразный спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение для повышения активности детей. В нашем ДОО действует спортивный кружок «Здоровячок» для детей старшей и подготовительной группы.

Самым ярким и радостным событием в спортивной жизни детей является активный отдых: физкультурные праздники (проводятся 2 раза в год), спортивные досуги (1 раз в месяц), «Дни здоровья» (ежеквартально).

Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

**Итак,** здоровьесберегающая среда, созданная в условиях нашего детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

## **Актуальность**

Результаты некоторых исследований указывают на тот факт, что потребность дошкольников в движениях удовлетворяется лишь на 26—38%; дети двигаются лишь около 30% времени пребывания в детском саду, остальное время они находятся в малоподвижном или неподвижном состоянии.

Это не соответствует биологической потребности детского организма в движении. Необходимо так организовать занятия физическими упражнениями, предусмотреть такое рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной активности, чтобы общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДООУ.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность — наиболее важные биологические особенности детского организма. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. Поэтому требуется особое внимание к обеспечению соответствующего возрасту режима двигательной активности.

Задача педагогов и родителей — создать условия для правильного физического развития ребенка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сензитивных для развития определенных двигательных умений периодов.

**Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.**

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?

Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?

Как привить навыки здорового образа жизни?

Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии, которые используются в дошкольных образовательных учреждениях.

**На что направлен наш проект по созданию здоровьесберегающей среды в нашем ДОУ?**

*Во-первых, этот проект не является общепринятым набором лечебно-профилактических или физкультурных мероприятий. Он представляет собой систему мер, направленных на управление развитием оздоровительной деятельности, ее модернизацию и совершенствование ее качества.*

*Во-вторых, этот проект позволяет выделить приоритетные цели оздоровительной деятельности в соответствии со спецификой состояния здоровья и физического развития детей. Это дает возможность построить схему пересечения. Вспомним, например, что закаливание является и общеукрепляющим организм средством, и в то же время является отличной профилактикой простудных заболеваний.*

## **Цель проекта:**

**Целью проекта является** создание надежной системы управления оздоровительной деятельностью. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.

## **Задачи проекта:**

1. Оптимизировать оздоровительную деятельность в ДОУ путем организации **здоровьесберегающего педагогического процесса**, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.
2. Осуществить выбор оздоровительных технологий с учетом особенностей ДОУ.
3. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирования компетентности здоровьесбережения дошкольников
4. Разработать систему мер, направленных на управление развитием оздоровительной деятельности, ее модернизацию и совершенствование ее качества.
5. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.

## **Ожидаемые результаты:**

- Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения.
- Повышение валеологической грамотности родителей.



- Улучшение здоровья детей, сформированность у выпускников ДОУ навыков личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым), повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.

### **Основные принципы проекта:**

1. Это принцип *активности* и *сознательности* — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

2. *Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьєобогащающего процесса.* Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

3. *«Не навреди»* - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

4. *Доступности и индивидуализации* – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

5. *Оздоровительной направленности* — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

## Этап I (2016 год)

### Информационно-аналитический

Оценка эффективности реализованных оздоровительных мероприятий проводится

на основе показателей:

- общей заболеваемости
- острой заболеваемости
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- удельного веса детей с удовлетворительной адаптацией;
- распределения детей по группам здоровья.

### Оценка состояния здоровья детей за три года

Год	Число пропущенных дней, по болезни одним ребёнком	Кол-во и % часто болеющих детей	Кол-во и % детей с хроническими заболеваниями	Кол-во и % детей с нарушениями здоровья, вызванного адаптацией в ДОУ
2016	22	18 (12,5%)	10 (7%)	6 (4,2%)
2017	15	16 (11,3%)	8 (5,7%)	4 (2,8%)
2018	12	17(11,5%)	7(4,5%)	5(3,2%)

Мы можем отметить, что наметились положительные тенденции в укреплении здоровья детей. Заболеваемость составила: 22 дня на 1 ребенка в 2016г, в 2017 - 15, 2018 -12.

#### Данные по травматизму

	2015-2016	2016-2017	2017-2018
На занятиях	-	-	-
В режимные моменты	-	-	-
На прогулке	-	-	-

#### Распределение детей по группам здоровья

Группы здоровья	Показатели по учебным годам					
	2016		2017		2018	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
I	0	0	0	0	0	0
II	42	82,4%	45	85%	36	72%
III	9	17,6%	8	15%	14	28%
IV	-	-	-	-	-	-

В целом распределение детей по группам здоровья за последние три года имеет стабильные показатели, наблюдаются незначительные изменения в порядке 5-8 процентов. Наиболее хорошие показатели в 2017 учебном году.

Возрастает количество детей с хронической патологией, где основное место занимают заболевания костно-мышечной системы. Так в нашем детском саду 35,4% детей уже имеют нарушения стопы. 5,2% - нарушение осанки. 19%

детей имеют кариес. Высокий процент часто болеющих детей- 11.5%. В настоящее время в детском саду 72% детей имеют вторую группу здоровья, 28% третью.

### **Результаты социально-гигиенического скрининга условий и образа жизни семей воспитанников (по В.Г. Алямовской)**

Получены следующие результаты:

- ответы недостоверны — 0;
- семья ведет в целом здоровый образ жизни — 25%;
- семья тяготеет к здоровому образу жизни — 23%;
- здоровый образ жизни в семье не сложился — 43%;
- вас игнорируют — 9%.

Из полученных результатов следовал вывод, что часть родителей (48%) пытается вести здоровый образ жизни (ЗОЖ), а значит, у нас есть единомышленники, на которых можно опереться. Естественно, что работа с родителями, тем более в такой трудной области как приобщение к здоровому образу жизни, задача сложная, но добиться даже небольшой положительной динамики в этом направлении вполне по силам.

### **Выводы:**

оценка и анализ здоровья детей, компетентности здоровьесбережения педагогов, валеологической грамотности родителей выявили ряд негативных факторов:

- высокий процент (11,5%) часто болеющих детей;
- недостаточная динамика показателей состояния общей произвольной моторики (22,9%) и прироста психофизических качеств за год (12,4%)
- практически половина семей воспитанников не ориентированы на ЗОЖ, не являются союзниками педагогического коллектива в формировании компетентности здоровьесбережения у детей;
- знания детей о гигиене, режиме, привычках правильного питания и безопасного поведения часто не реализуются в практической деятельности, что

свидетельствует об отсутствии мотивов и элементарных привычек ЗОЖ (31,3%).

## **Этап II (2017 год)**

### **Проектно-технологический**

#### **Здоровьесберегающие технологии**

Здоровьесберегающие технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребёнка на всех уровнях: информационном, психологическом, биоэнергетическом. Среди данных технологий можно выделить следующие:

- организационно-педагогические (определяющие структуру образовательного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний);
- психолого-педагогические (связанные с воздействием, которое педагог оказывает на детей; с психолого-психологическим сопровождением всех элементов образовательного процесса);
- учебно-воспитательные (включающие программы по обучению заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек);
- социально-адаптирующие и личностно – развивающие (обеспечивающие формирование и укрепление психологической адаптации личности);
- лечебно-оздоровительное (лечебная физкультура и лечебная педагогика).

#### **Основные блоки работы:**

1. Изучение физических и психологических и индивидуальных особенностей ребенка.
2. Физкультурно-оздоровительная работа.

3. Воспитание культуры здоровья воспитанников.
4. Формирование психологического здоровья.
5. Лечебно-профилактическая работа.
6. Экспериментальная работа.
7. Повышение профессиональной культуры педагогов в здоровьесбережении.
8. Взаимодействие с семьями воспитанников и социальными институтами детства по вопросам здоровьесбережения.

### **Физкультурно-оздоровительная работа**

#### ***Задачи:***

- Развивать двигательные качества и обеспечить нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка
- Поддерживать и стимулировать стремление дошкольников к творческому самовыражению в движении.
- Развивать интерес к различным видам спорта, приобщая к первоначальной спортивной активности.
- Развивать физические качества (волю, целеустремленность, выносливость, смелость).
- Воспитывать потребность в самостоятельной двигательной активности и формировать двигательные умения и навыки

Физическое воспитание строится в следующих направлениях:

- разумное определение суммарных объемов нагрузок на ребенка;
- локальность действия упражнений для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку, свод стопы, обеспечивающих работу кисти;
- развитие двигательных качеств (ведущих в разные годы жизни);

- развитие потребности в движениях, обогащение двигательного опыта за счет освоения полезных основных движений с учетом взаимосвязи их формирования с развитием двигательных качеств;
- закаливание за счет использования различных средств физического воспитания, в том числе и физических упражнений разного вида (основной гимнастики, плавания, подвижных игр, спортивных упражнений) для повышения общей резистентности организма к простудным и прочим заболеваниям;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии отдельных систем организма;
- развитие психических процессов, познавательной творческой активности в двигательной деятельности;
- развитие социально значимых личностных качеств - настойчивости, любознательности, самостоятельности, организованности;
- развитие ребенка как субъекта двигательной деятельности, в которой он приобретает компетенции, позволяющие осознать свое «Я», свои способности, проявить любознательность, инициативность.

### ***Модель двигательного режима***

	<b>Виды занятий</b>	<b>Особенности организации</b>
<b>Физкультурно - оздоровительные занятия</b>		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в группе. Длительность 5-10 минут.
2.	Динамическая пауза	Ежедневно во время перерывом между организованной образовательной деятельностью (с преобладанием статистических поз).

		Длительность 5-7 минут
3.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки. Длительность 20-30 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время утренней прогулки, ежедневно.
6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с обширным умыванием	Ежедневно, по мере пробуждения детей. Длительность 10 минут.
7.	Элементы музыкальной гимнастики постепенного пробуждения после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей. Длительность 10 минут.
8.	Ритмическая гимнастика	2 раза в неделю и по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности. Длительность 10-30 (в зависимости от возраста).
9.	Корректирующая гимнастика	Ежедневно во всех видах деятельности Длительность 7- 10 минут.
<b>Учебные занятия</b>		
1.	Физическая культура	Проводятся пять занятий в неделю, в теплый период года большинство занятий на свежем воздухе в зависимости от погоды. Длительность 15-25 (в зависимости от возраста).



2.	Бассейн	Проводятся один раз в неделю
<b>Самостоятельные занятия</b>		
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
<b>Физкультурно-массовые занятия</b>		
1.	Недели здоровья	Один раз в квартал
2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц. Длительность 20-40 минут (в зависимости от возраста)
3.	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год. Длительность 40 - 60 минут.
4.	Игры-соревнования между возрастными группами	Один-два раза в год. Длительность 30-40 минут.
<b>Внегрупповые (дополнительные) виды занятий</b>		
1.	Спортивный кружок «Здоровячок»	По желанию родителей и детей. Два раза в неделю. Длительность 25-30 минут.
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и школы</b>		
1.	Участие родителей, младших школьников в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

Особое внимание в работе коллектива по здоровьесбережению детей занимает *корректирующая гимнастика*:

- ✚ Профилактика плоскостопия и искривление позвоночника;
- ✚ Пальчиковая гимнастика;
- ✚ Дыхательная гимнастика;
- ✚ Гимнастика для глаз;
- ✚ Точечный массаж и самомассаж;
- ✚ Психогимнастика и релаксация;
- ✚ Динамические паузы и физкультминутки.

### **Укрепление здоровья средствами физического воспитания:**

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;
- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

### **Система общеоздоровительных мероприятий**

в детском саду включает:

- обучение уходу детей за своим телом;
- закаливание;
- обучение плаванию (посещение бассейна ФЦ «Здоровье»)

- витаминизация блюд,
- оптимизация двигательной активности,
- комплексы оздоровительных упражнений,
- дыхательные упражнения,
- система физкультурно-оздоровительных мероприятий,
- самомассаж грудной клетки, стоп и голени, точечный,
- лечебная гимнастика для стоп,
- закаливание с использованием корригирующих дорожек,
- обширное умывание,
- полоскание полости рта,

### **Воспитание культуры здоровья**

Задачи:

- *Развитие здоровьесберегающих навыков и умений.*
- *Воспитывать бережное отношение к своему организму, формировать культурно-гигиенические навыки.*
- *Формировать привычку к здоровому образу жизни, формировать сознательное отношение к своему здоровью.*

**Валеологическое образование** – это составная комплексного процесса воспитания, обучения и развития в детском саду. Оно направлено на достижение воспитанниками телесного, духовного и социального здоровья и благополучия. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, основывается на **осознанном отношении ребенка к своему здоровью.**

Поэтому важно следующее:

1. Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

2. Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания самого себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначение органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определять свои состояния и ощущения;
- формирование мотивов ЗОЖ, убедить: если беречь свое тело, правильно питаться и заниматься физической культурой, обязательно вырастешь крепким, красивым, умным;

- выработка стойкой привычки к самомассажу;
- создание условий для формирования навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;
- ознакомление детей с возможными травмирующими ситуациями;
- обучение ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
- обучение некоторым приемам первой медицинской помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина, вызов «неотложки»).

## **Лечебно-профилактическая работа**

### **Задачи:**

- Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.
- Профилактика инфекционных заболеваний.

Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

### **Основные лечебно-профилактические мероприятия в ДОУ:**

1. самомассаж
2. лечебное полоскание горла
3. витаминотерапия (Ревит, витаминизация третьего блюда)
4. точечный массаж

#### *Профилактика заболеваемости:*

1. Дыхательная гимнастика в игровой форме

#### *Оздоровление фитонцидами:*

1. Чесочно-луковые закуски
2. Ароматизация помещений (чесночные букетики).

## **Повышение профессиональной культуры педагогов в здоровьесбережении**

### **Формы работа с воспитателями**

- семинары
- консультации
- выступления на педсоветах
- работа творческих групп
- открытые просмотры
- мастер-классы
- работа по проектам

### **Взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам здоровьесбережения.**

### **Направления взаимодействия ДОО и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни:**

#### ***1. Пропаганда здорового образа жизни.***

*В наглядной форме:* оформление различного рода стендов, организация специальной передвижной библиотечки и т.д.

*В устной форме:* проведение индивидуальных бесед, родительских собраний, организацией встреч с различными специалистами и т.п.

Посещение родителями открытых физкультурных занятий,

Ознакомление с протоколами контрольно-срезовых занятий,

Оформление экрана заболеваемости,

Оформление фотостендов, видеоматериалов.

#### ***2. Взаимодействие родителей и педагогов в формировании у детей здорового образа жизни***

- Обсуждение программы оздоровительной деятельности
- Организация оздоровительной среды в группе (увлажнители воздуха (хотя бы самодельные фонтанчики), подбор специальных комнатных растений, ароматизация помещения (яблоками, например), аэрация помещения с помощью ламп Чижевского, специальная музыкальная программа и др.)
- Оборудование природных дорожек здоровья на участке и в помещении.
- Оформление летнего и зимнего стадионов на участке детского сада.
- Совместная организация спортивных мероприятий.
- Изготовление тренажеров для стоп.

### **Совместная работа воспитателей и родителей**

- объединенный совет педагогов и актив родителей
- попечительский совет родителей

### **Работа с родителями**

- родительские собрания
- консультации специалистов
- открытые просмотры
- участие в досугах и праздниках

### **Сотрудничество с социальными институтами детства**

1. *Сотрудничество с учреждениями образования, культуры, здоровья:*
  - Школы №1 и №2 с. Вильгорт
  - Дом Культуры района
  - Детская библиотека.

- Районная поликлиника.
- Районный музей.
- Центр дополнительного образования с. Выльгорт

## *2. Разнообразные формы сотрудничества.*

- Информационный обмен.
- Совместные планы, проекты, мероприятия.
- Шефская деятельность.

## *3. Информирование населения о деятельности МДОУ:*

- Сайт учреждения
- Концерты
- Педагогические странички.
- Закрытые группы для родителей в соцсети ВКонтакте

## **Преемственность со школой**

- проведение общих мероприятий
- консультации
- дни «открытых дверей»
- семинары

## **Этап III (2017 – 2018 год)**

### **Ресурсное обеспечение**

## **ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- Кадровое обеспечение. Подбор квалифицированных специалистов.
- Методическое обеспечение: программы, конспекты занятий, медико - педагогическая документация, отчетная документация.



- Развитие материально-технической базы ДООУ, создание современной оздоровительной среды в ДООУ.
- Санитарно-гигиенические условия. Организация работы согласно требований СанПиНа.

### **Перспективы развития кадров**

- Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения.
- Участие педагогов в экспериментальной работе по проблеме «Формирование компетентности здоровьесбережения участников образовательного процесса ДООУ».

### **Санитарно-гигиенические условия**

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
2. Рациональное построение режима дня.
3. Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей.
4. Обеспечение безопасных условий пребывания в ДООУ.
5. Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями),
6. Соблюдение режима двигательной активности.
7. Полноценное сбалансированное питание

### **Средства реализации программы:**

1. Оптимизация режима двигательной активности, создание модели двигательного режима, технологии здоровьесбережения.

2. Разработка показателей компетентности здоровьесбережения, сформированности культуры здоровья на всех возрастных этапах.
3. Слаженная работа музыкальным руководителем, воспитателями, медиками в вопросах обеспечения психологического здоровья.
4. Эффективная работа по вопросу повышения профессиональной культуры педагогов в здоровьесбережении.
8. Создание эффективной системы взаимодействия с семьями воспитанников и социальными институтами детства по вопросам здоровьесбережения.

#### **Этап IV (2018 год и далее)**

#### **контроль и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью**

### **КРИТЕРИИ И ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ**

#### ***Эффективность программы оздоровления***

Оценка эффективности реализованных оздоровительных мероприятий проводится

на основе показателей:

- общей заболеваемости (уровень и структура);
- острой заболеваемости (уровень и структура);
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- удельного веса детей с удовлетворительной адаптацией;
- распределения детей по группам физического воспитания;
- распределения детей по группам здоровья.

Критерием эффективности комплекса и его мероприятий является показатель качества оздоровления, определяющийся отношением числа часто болеющих детей, снятых с учета после выздоровления, к общему числу часто болеющих детей, прошедших курс оздоровления.

### **Гигиеническое воспитание и обучение родителей**

Значительное влияние на здоровье детей, их социально-психологическую адаптацию оказывают *факторы социального риска*, действующие на уровне семьи. К числу таких факторов следует отнести:

- *социально-гигиенические* (плохие материально-бытовые условия, низкий уровень общей и санитарной культуры, тяжелые или вредные условия труда родителей и т.д.);
- *медико-демографические* (многодетность, неполные семьи, возраст родителей до 20 лет и т.д.);
- *социально-психологические* (наличие вредных привычек, неблагоприятный психологический климат и др.).

Гигиеническое воспитание и обучение родителей — важное условие сохранения и укрепления здоровья детей. При этом особое значение имеет постоянная связь родителей с дошкольным учреждением.

*Основными звеньями в этой работе являются:*

- характер и объем медико-социальной помощи, направленный на устранение или снижение влияния факторов риска на здоровье ребенка;
- повышение уровня социально-правовой грамотности семей, целенаправленная санитарно-просветительная работа с учетом характера влияния факторов социального риска.

### **Медико-педагогическое наблюдение и контроль.**

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется врачами-специалистами 2 раза в год.

Врач-педиатр проводит комплексную оценку состояния здоровья детей (сбор социального анамнеза, обследование физического развития и состояния здоровья, составление индивидуальных рекомендаций); осуществляет медицинский контроль состояния здоровья детей (допуск к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от группы здоровья и физкультурной группы каждого конкретного ребенка).

Врачи-специалисты (хирург, стоматолог) поликлиники 1 раз в год осуществляют обследование детей по поводу наличия и коррекции вторичных отклонений в физическом развитии (нарушения в области опорно-двигательного аппарата).

Старшая медсестра ДОО регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий обеспечение влажной ежедневной уборки групповых помещений, соблюдение воздушно-теплового режима.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы. Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях физическими упражнениями. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

Мониторинг эффективности здоровьесберегающего воспитательного пространства ведется по следующим направлениям:

- Здоровье (индекс здоровья, группа здоровья, заболеваемость)
- Физическое развитие (антропометрические показатели)
- Анализ и оценка природо-экологических, гигиенических факторов, позитивного и негативного материала здоровьесберегающей среды

- Культура здоровья (убеждения, потребности, мотивы, знания, умения субъектов образовательного процесса в здоровьесбережении)
- Удовлетворенность родителей деятельностью ДОО, педагогического коллектива ДОО и учреждений района результатами социальной адаптации.
- Двигательные способности (координационные, скоростно-силовые, силовые, гибкость, выносливость)
- Двигательная активность (объем, интенсивность)

## ПРИЛОЖЕНИЕ:



### **Гимнастика после сна «Котята» ( с элементами йоги).**

*Упражнения выполняются с закрытыми глазами, после ночного или дневного сна.*

Нужно и можно делать вместе с родителями.

**1. Все проснулись, улыбнулись.**

**2. Котята умываются.** Сейчас мы с вами будем, как котята. Потрем свои ладошки друг о дружку, чтобы они стали горячими, разогреем лапки, все это делаем лежа на спине. Теперь разогреем левую руку от мизинца к плечу. А затем от всех пальцев по очереди к плечу. Сейчас разотрем ладошками ушки и «умоемся», как умываются котята. Теперь круговыми движениями погладим животик.

**3. Котята потягиваются.** Уберем подушку, лежа на спине потянемся: руки вытягиваем вверх, за голову правую ногу потянуть, не отрывая пятку от постели, пальцы на себя. Тоже левой ногой. Вот какие лапки у котят (по 5 сек, 2-3 сек отдых).

**4. Котята свернулись в клубочек.** Лежа на спине, обхватываем согнутую правую ногу за лодыжку и прижимаем лоб к колену, а ногу к животу(5-6 сек). Тоже с левой ногой. Отдых 2-3 сек, затем обе ноги. Повторяем 2-3 раза или 1 раз более длительное время.

**5. Котята поднимают лапки.** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем прямые ноги на 5-6 см от поверхности кровати, держим их на весу 5-10 сек.

**6. Котик выгибается.** Лежа на спине, согнуть ноги в коленях под прямым углом. Помогая руками, поднимаем спинку и туловище, опираясь на лопатки, ступни ног, затылок. Как можно выше поднимаем туловище, плавно прогибаем спинку. Медленно опускаемся (на выдохе, 2 раза). Это упражнение очень полезно для профилактики насморка.

**7. Котик спрятался.** Сели на пятки, колени вместе. На выдохе наклон вперед и лбом касаемся коленей, руки вдоль туловища ладонками вверх, 5-10 сек.

**8. Котик веселится.** Прогнуть спину, голова смотрит вперед, стоя на коленях.

*Котик сердится.* Выгибаем спину, голова опущена вниз. Стоя на коленях.

*Котик ласковый* (или просит молока). Опираемся на колени и согнутые локти.

Прогибаемся, голову кладем на локти.

**9. Задумчивый котенок.** Сесть на пятки, спина прямая, колени вместе, плечи расправить. Руки на бедрах, ладонью вверх, соединить большой и указательный палец. 15-20 сек с закрытыми глазами.

**10. Солнышко.** Сидя на коленях и на пятках, руки в замок и вывернуть его, поднимая руки вверх и потянуться за руками, не вставая с коленей.



## Консультация для родителей

### «Здоровая семья — счастливый ребенок»

Семья – первая и самая важная ступень в формировании личности человека. Ничто не может сравниться по силе влияния на развитие и здоровье детей с огромной ролью семьи. Семейное воспитание глубоко индивидуально и безгранично. Оно затрагивает самые сокровенные стороны жизни детей, которые не могут быть затронуты общественным воспитанием. Эмоциональный мир, формирующийся в семье, становится фундаментом сферы социальных чувств личности. Воспитание ребенка не требует каких-то особых мероприятий. Малыш, точно губка, впитывает духовно-нравственную атмосферу семьи, выстраивает модель «взрослых» отношений, наблюдая образ жизни родителей. Поэтому, для гармоничного развития ребенка обязательно нужно личное счастье мам и пап, нужна гармоничная семья.

В счастливой семье намного чаще дети растут здоровыми. С этим утверждением не поспоришь. Существует четкая связь, которую видят и её можно проверить, между состоянием счастья и гармонии в семье и здоровьем ребенка. Мудрая пословица «В здоровом теле – здоровый дух» может читаться и в обратном порядке, подразумевая сильнейшую взаимосвязь тела и души

Счастье семьи чаще всего проявляется в отношениях в этой семье. Всем хорошо, уютно, тепло и интересно, любые трудности решаются сообща, благожелательность звучит в словах и видна в делах. О такой семье смело можно говорить — они счастливы. Здесь мирные и гармоничные отношения между супругами, детьми, родственниками, друзьями и коллегами. Ведь это 5 главных областей наших эмоциональных связей, которые являются очень значимыми для человека и больше всего влияют на наше самочувствие.

Учитывая факторы, влияющие на здоровье ребенка, можно сказать одно. «Да конечно исправить наследственность (то, что уже дано природой, улучшить экологию отдельно взятая семья не в силах. Но уменьшить, или же совсем удалить из жизни ребенка, стрессы извне, улучшить внутрисемейные отношения каждому родителю под силу. Задача родителей – сделать жизнь ребенка максимально комфортной с учетом всех психологических особенностей. Помните: поведение и здоровье малыша зависит от его реакции на семейные отношения. Возникает напряженная обстановка дома, проблемы на работе, которые вы несете домой, и почему-то ваше чадо жалуется на различные боли, а то и вовсе заболевает. Что это? Это психосоматические явления. Или говоря простым бытовым языком перенос душевного состояния в физическое, когда наше эмоциональное состояние вызывает нарушения функционирования различных органов нашего тела, ослабевая его защитные функции.



Малыши учатся жить, изучая и отражая наши отношения в том числе. Многие психологические проблемы и болезни взрослых – это наследство с младенческих времен. Пока ребенок настолько мал, что не в силах физически повлиять на ситуацию, он может лишь косвенным образом заявить о своем мнении.

Как заставить любимую маму чаще быть рядом, привлечь ее внимание? Самый действенный и доступный способ – это плач. Если плач не помогает и обстоятельства, по мнению малыша, усугубляются, он идет на крайние меры... заболевает. Цель достигнута. Мама рядом, такая ласковая и заботливая. По первому требованию берет на руки, все время делает какие-то процедуры – осуществляется такой желанный для малыша тактильный контакт. Из-за тревоги о здоровье ребенка мама от него не отходит, а он купается, наконец, в ее внимании.

Не стоит, конечно, кидаться в крайности и каждый случай простуды вменять себе как наказание за невнимательность к своему ребенку. Если сын наелся на прогулке вкусного снега, то это, безусловно, не от горя, а от любознательности.

Надо постараться ответить не на вопрос «чем болеет мой ребенок? », а на вопрос «почему он болеет? ».

Все ли в порядке с психологическим климатом в семье? Фразой «все болезни от нервов» уже никого не удивишь. Так почему же не уделить внимание стрессу самого беззащитного члена семьи? Конечно, проще накормить ребенка пилюлями, чем задуматься о том, что может его беспокоить, но это далеко не лучшее решение проблемы.

Идеальных семей, где каждый день все гладко и тихо, не бывает в природе. Усталость от работы, быстрого жизненного ритма, нервы на пределе, претензии супругов друг к другу растут и копятся. Все это приводит к семейным

конфликтам. Когда в семье возникают конфликтные ситуации, которые сопровождаются затяжными обидами обоих супругов, это негативно сказывается на здоровье малыша. Настроение его подавленное, ухудшается сон и аппетит, а как следствие этого ослабление организма и болезнь.

Даже если по отношению к ребенку нет никаких негативных эмоций, малыш по мимике, по интонации понимает, что не все в порядке в его королевстве.

Чтобы улучшить психологический климат в семье, попробуйте следовать некоторым правилам, список которых каждая пара может дополнить по своему усмотрению.

- **Обстоятельство времени, или своевременность «опасного» разговора.** Если уж накопилось и хочется высказаться по многим вопросам, подождите, пока малыш уснет. Эта передышка позволит вам немного остыть и более трезво взглянуть на ситуацию. Обсуждайте только то, что действительно требует немедленного решения. В какую школу пойдет ребенок, можно будет решить немного позже. Не перегружайте друг друга проблемами, которые не требуют срочного вмешательства.
- **Обстоятельство места, или «спорьте на кухне».** Соблюдайте простое правило – никаких криков над кроваткой. И уж, конечно, не стоит вырывать дитя из рук друг у друга, когда в очередной раз решите «расстаться навсегда». Оградите кроху от неприятных и, главное, непонятных для него зрелищ и звуков.
- **Секретность переговоров, или «успокойтесь перед общением с ребенком».** Безусловно, ребенок чувствует стресс родителей. Некоторые врачи даже утверждают, что с молоком ребенку поступает информацию о душевном состоянии матери. Если маме плохо, ребенку тревожно. Но можно максимально снизить вредное влияние на малыша. Несколько глубоких вдохов, улыбка своему отражению в зеркале, и вперед – в детскую.

Как справиться со стрессом? Что надо изменить? Как вернуть здоровье и хорошее самочувствие? Очень многие прибегают к помощи кофе, сигарет, алкоголя или начинают принимать различные лекарства. И хорошо, если по назначению врача. А ведь кто-то просто занимается самолечением, нанося еще больший вред своему и так уже пошатнувшемуся здоровью. А справиться с этим неприятным состоянием в принципе не так уж и сложно, если следовать некоторым, в общем-то, достаточно простым советам. Вот они.

#### Совет 1. Релакс и успокоение.

Посвятить себе любимой хотя бы один час, чтобы сходить погулять, почитать интересную книгу, посмотреть журналы, взять в руки спицы, посмотреть любимый фильм, послушать музыку. А может быть даже просто спокойно посидеть с закрытыми глазами в своем любимом уютном кресле.

Чтобы снять стресс, необходимо сделать несколько глубоких вдохов. Затем подышать несколько минут ровно и спокойно. Контрастный душ хорошо восстанавливает кровообращение, регулирует работу нервной системы, выводит токсины из тела и помогает эффективно снять усталость и стресс. Однако, разумеется, нельзя принимать такой душ во время обострения каких-либо заболеваний. Не менее полезно также принять теплую ванну с различными травами или экстрактами

#### Совет 2. Арт-терапия

Можно что-то порисовать, или слепить из пластилина, ну или вообще сделать что-то своими руками. При этом мы полностью отключаемся от жизненной суеты и забываем о имеющихся проблемах. При этом абсолютно все равно, умеете ли вы рисовать или нет. Здесь, самое главное, выразить на белом листе бумаги свои чувства и настроение.

### Совет 3. Не накапливать стресс внутри себя

Стараться проговаривать проблемы, главное - ни в коем случае не замыкаться в себе. Полезно пообщаться с подругой, мамой, коллегой или соседкой. А при необходимости имеет смысл даже обратиться и к психологу. Так вполне можно освободиться от накопившегося негатива и получить при этом прекрасную возможность взглянуть на происходящее со стороны.

### Совет 4. Физическая нагрузка

Плавание, ходьба, езда на велосипеде, легкий бег как нельзя лучше подходят для снятия стресса. Достаточно 1-2 раза в неделю посещать бассейн, и если нет возможности бегать по утрам, то хотя бы стараться ходить на работу пешком. Также можно при сильном, длительном стрессе, переходящем в депрессию использовать специальные комплексы упражнений, направленных на снятие напряжения и укрепления здоровья

### Совет 5. Положительные эмоции

И последний совет, который может показаться несерьезным, но, тем не менее, эффективно поможет снять любой стресс, это – посетить зоопарк или сходить в цирк. Положительные эмоции в этом случае Вам гарантированы. Наблюдение за животными позволяет полностью отвлечься от назойливых мыслей и как нельзя лучше подходит для снятия стресса.

Конечно, создавая эмоционально комфортные условия нахождения и развития ребенка в семье, мы можем улучшить здоровье ребенка, но также очень важна крепкая эмоциональная связь ребенка со своей мамой. Каждая мама способна помочь ребенку справиться даже с тяжелой болезнью. Она может дать ребенку установку на счастье - и он станет счастливым и здоровым человеком.

Но как передать малышу свою любовь? Специалисты считают: прежде всего, взглядом и прикосновениями. Как можно чаще с любовью смотрите в глаза ребенка, поглаживайте, прижимайте, подкидывайте, шутливо с ним возитесь.

И еще огромное значение для ребенка - имеет мамин голос. Если мама предъявляет к ребенку много претензий, распекает, что он не такой, как хотелось бы, ребенку как бы задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то все его процессы приходят в норму. Именно на этом механизме построена методика известного детского психиатра профессора Бориса Зиновьевича Драпкина «Мама-терапия»

Фразы, которые надо произносить, - не случайные. Каждое слово - продуманное и проверенное. Базовая часть внушения, состоящая из 4 блоков, полезна любому ребенку, даже самому здоровому и счастливому.

1-й блок - "витамин материнской любви": с помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка.

"Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим".

2-й блок - установка на физическое здоровье. При легких недомоганиях одна эта "мама-терапия" может излечить без всяких лекарств.

"Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь".

3-й блок - установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие.

"Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь".

4-й блок отражает народную мудрость. Издревле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга: "Отдай мне свою болезнь! "

"Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет конкретные проблемы ребенка.) Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость. Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде. (И заключительная фраза на мажоре.) Я тебя очень-очень сильно люблю".

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью. Итак, через 20-30 минут после того как малыш заснул, садитесь к его кровати и проговаривайте каждую фразу. В конце можно использовать легкое прикосновение к малышу или поцелуй.

Делайте это каждый день: время - зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются. А вот если сама мама не в форме - заболела, взвинчена, - сеанс лучше отменить.

Даже оградив ребенка от эмоционального дискомфорта, мы не в силах изменить все вредно влияющие факторы. Дети могут болеть. Как же облегчить их страдания, ускорить выздоровления. Можно использовать Мама-терапию. Кроме использования данной терапии, можно использовать лечение игрой. Это не только поднимет жизненный тонус больного ослабленного ребенка, но и поможет вам эмоционально сблизиться с ним.

Часто дети бывают не настолько здоровы, чтобы выйти на улицу и поиграть, и не настолько больны, чтобы оставаться в постели. В таком состоянии ребенок чувствует себя плохо не только потому, что болен, но и потому, что ему скучно. Постоянное сидение перед телевизором утомляет его, и он начинает хандрить. Плохое настроение может распространяться на других членов семьи быстрее, чем инфекция.

Есть много способов заставить работать мысли и воображение больного ребенка. Не позволяйте ему становиться пассивным и безучастным, если он может занять и развлечь себя. (Конечно, если ребенок болен серьезно, ему необходим покой и сон.) Полезный совет: если вашему ребенку захочется что-нибудь мастерить лежа в постели, дайте ему широкий поднос или крышку от большой коробки и еще подложите под них старое полотенце или простыню, чтобы не запачкать постель. Кроме игр в которые вы всегда играете дома существуют специализированные игры которые направлены на оздоровление детей при каком-то конкретном заболевании. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у родителей. Непринужденная

веселая атмосфера не дает ребенку "уйти" в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Я верю. Что при большом желании и труде в каждой семье можно создать обстановку, в которой дети будут здоровыми, даже если ваша семья неполная.



### **Корректирующие упражнения.**

- Подтягивание на носках, руки вверх, пальцы в замке.
- Наклоны вперед, спину прогнуть, руки с палкой вперед-вверх.
- Наклоны вперед, палка за спиной, лопатки вместе.
- Приседание с прямой спиной, палка под лопатками.
- Упражнение «лодочка» - лежа на животе, ноги плотно прижаты к нему.
- Упражнение «велосипед» (лежа на спине).
- Упражнение «кошка сердится».
- Подтягивание вверх со скакалкой.
- Вис на шведской стенке или перекладине.
- Подтягивание, лежа на животе (скамейке) – ребенок ложится на гимнастическую скамейку, ухватывается за ее края и подтягивается.

### **Комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия.**

- круговые вращения стоп
- сгибание и разгибание стопы



- захват кубика пальцами ног
- катание теннисного мяча между стопами
- захват теннисного мяча внутренними сводами стоп и поднятие его вверх
- поднимание на носках, руки на поясе
- ходьба на пятках, носках, руки на поясе
- катание палки стопами ног
- приседание вдоль палки с опорой (стоя на гимнастической палке, руки на спинке стула, присесть)
- ходьба по палке (вдоль)



### **Мини-программа «Забочусь о своем здоровье»**

1. Полоскать рот после еды, чистить зубы утром и на ночь.
2. Спать обнаженным, лишь в трусиках.
3. Ежедневно обливаться прохладной водой или обтираться (полностью или частично).
4. Ежедневно бегать в медленном темпе довольно длительное время.
5. Разминка после пробуждения.
6. Уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции, не выливая их на окружающих.
7. Уметь избегать опасностей.
8. Мыть руки перед едой и после посещения туалета.
9. Ежедневно менять нижнее белье, носки, носовые платки, уметь самому их стирать.
10. Не переедать, не есть много мучного, сладкого; есть как можно больше овощных блюд, зелени, лука, чеснока.
11. Овощи и фрукты - есть только мытые.



## Правила выполнения дыхательных упражнений.

1. Упражнения выполняются в проветренном помещении или на свежем воздухе (в теплое время года).
2. Перед выполнением упражнений воспитатель проверяет состояние носоглотки детей (ребенок должен высморкаться, если у него насморк). А также контролирует, чтобы перед началом упражнений у детей был освобожден кишечник и мочевого пузырь.
3. Любое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха. Воспитатель следит, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.
4. Перед упражнениями необходимо разогреться несколькими плавными движениями или выполнить правильное потягивание:  
«Поза горы» - сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Постараться почувствовать, как растет, вытягивается позвоночник. Развернуть грудную клетку, шею не напрягать. Дыхание спокойное, произвольное.
5. Выполняя дыхательные упражнения вместе с детьми, воспитатель следит, чтобы они не напрягали мышцы лица, ноздрей и всего тела.
6. Позвоночник должен быть ровным. Голова, шея и позвоночник на одной прямой линии.
7. Воспитатель контролирует, чтобы дети дышали только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха через рот.
- 8 Дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнить лежа, сидя и стоя. Остальные дыхательные упражнения выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки).



## Советы для родителей.

### *«Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком?»*

1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребенка вверх.
2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягкой подстилке.
3. Поднимая ребенка, не держите его только за кисти рук, а целиком за предплечья или бедра.
4. Не допускайте длительного удержания ребенком трудных поз (более 1-2 сек), а лучше несколько раз повторите эти упражнения.
5. Знайте: висеть только на руках детям – дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и весь плечевой пояс.
6. Никогда не используйте для соревнования опасные упражнения.
7. Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.



## Спортивный праздник «Русские богатыри».

Развлечение с папами и дедушками, посвященное Дню защитника Отечества.

Под музыку «Богатырская наша сила» входят дети и рассаживаются на стулья.

**Ведущий.** Дорогие ребята и уважаемые взрослые! Сегодня мы с вами собрались, чтобы отметить праздник – День защитника Отечества. Вся Россия сегодня радуется и поздравляет ваших пап и дедушек. А мы поздравляем наших гостей и мальчиков. Сегодня мы покажем, как наши дети готовятся стать настоящими защитниками и служить в армии.

**1 ребенок.** Две команды выйдут дружно,

Чтобы праздник наш начать.

И сегодня папам нужно

В нем участие принять.

**2 ребенок.** Каждый должен свою силу,

Свою ловкость показать.

Быть здоровым и веселым,

И конечно, не скучать.

**Ведущий.** Сегодня у нас необычные соревнования, во всех конкурсах будут участвовать и дети и папы.

Сейчас мы выберем 2 команды и проверим силу, скорость и сноровку наших мужчин.

**1 конкурс «Передай донесение».** Команды выстраиваются в шеренгу, расстояние между игроками 1-1,5 шага и передают друг другу пакет. Какая команда быстрее, та и выиграла.

**2 конкурс «Самый умный воин».** В нем участвуют наши взрослые игроки. Кто быстрее и правильнее ответит на вопрос, тот и выиграл.

- как называются все вооруженные силы государства?
- что у военных на плечах?
- как называется футляр от пистолета?
- как называется сумка солдата?
- награда за заслуги, в том числе военных?
- что общего у дерева и винтовки?
- назвать рода войск
- назвать виды воинских профессий

**Музыкальная пауза. Песня «Три танкиста» или танец «Яблочко».**

**3 конкурс « Собери вещмешок».**

Игроки добегают до скамьи, проползают по ней, добегают до стула, возле которого лежит рюкзак и отдельно вещи. Каждый игрок берет 1 вещь и кладет ее в рюкзак, оббегает стул и бежит к команде, передавая эстафету.

**4 конкурс «Отбой-подъем».** Участвуют взрослые. Папы одеты в шапки, куртки, в руках – коврик. Добегают каждый до своей палатки, расстилают

коврик, снимают шапку и куртку, расстилают коврик и «засыпают» по команде «отбой». По команде «подъем» - просыпаются, одеваются, сворачивают коврик и бегут передавать эстафету.

**5 конкурс «Построй крепость».** Папы и дети, берут по одному кубику и строят стену крепости.

**Музыкальная пауза. Песня «Бравые солдаты».**

**6 конкурс « Армреслинг»** - среди взрослых, среди мальчиков.

**7 конкурс « Перетягивание каната».**

**Музыкальная пауза. Частушки (поют девочки).**

**8 конкурс «Силушка русская»** - отжимание в течение 30 секунд – кто больше.

**9 конкурс «Меткий стрелок»** попасть мячом в корзину, кто больше.

**Музыкальная пауза. Песня «Не плачь, девчонка» или « у солдата выходной».**

Подсчет очков, награждение победителей.



## **Сценарий родительского собрания «Здоровье ребенка в наших руках»**

1. Здравствуйте, уважаемые родители. Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение. Позвольте начать нашу встречу со стихотворения.

Болеет без конца ребёнок.  
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.  
- Ведь я его с пелёнок  
Всегда в тепле держать стремлюсь.  
В квартире окна даже летом  
Открыть боится – вдруг сквозняк,  
С ним то в больницу, то в аптеку,  
Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.  
Вот так, порой, мы из детей  
Растим тепличное создание,  
А не бойцов – богатырей.

***В. Крестов «Тепличное создание»***

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

Забота о воспитании здорового ребенка является одной из главных задач в работе нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

2. В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек?» (бросается мяч по кругу)

3. Здоровье человеку не всегда дается при рождении, но даже если ребенок родился здоровым, нет гарантии, что он и в дальнейшей жизни останется

таковым. Так как на состояние нашего здоровья влияет множество факторов как внутренних так и внешних. А здоровье наших детей зачастую в большей степени зависит от нас, взрослых. Давайте же попробуем разобраться, что же такое здоровье, от чего оно зависит и как его сохранить.

Презентация: «Здоровье ребенка в наших руках»

4. И так, мы разобрались, что же такое здоровье, и от каких факторов оно зависит. А теперь я предлагаю Вам взять листочек и ответить одним предложением на вопрос: Почему болеет мой ребенок? Написать нужно одну самую важную на ваш взгляд причину. И поместите листочек в нашу корзину проблем. Ответы родителей

К корзине мы вернемся с вами в конце нашей встречи.

5. Замечательно, а теперь мы хотим рассказать, чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть здоровыми.

Ходьба по массажным дорожкам

Контрастные воздушные ванны

Сон с доступом воздуха

Ходьба босиком

Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы

Гимнастики (утренняя, дыхательная, для глаз, для развития мелкой моторики)

А сейчас об этом вам расскажут ваши детки. Спортивные праздники

Досуги, развлечения

Непосредственно организованная деятельность (физ. занятия, в том числе дополнительное образование (кружки)

Презентация «Хотим быть здоровыми»

6. А это то, что делают взрослые в детском саду, для того чтобы сохранить жизнь детей и укрепить их здоровье.

Организуют различные мероприятия для детей, для родителей и совместные.

Проводят медицинские мероприятия (обеспечение безопасной жизнедеятельности детей, профилактические прививки, прием витаминов, диспансерное наблюдение).

Организуют закаливание «по показаниям» и «щадящий режим».

Обследование логопедом детей, которые имеют проблемы в развитии речи и последующая его работа. Проводят профилактические мероприятия (соблюдение режима дня, влажная уборка, сквозное проветривание, своевременная изоляция больного, натуротерапия - употребление в пищу лука и чеснока).

Организованы в группах зоны отдыха.

Созданы условия для двигательной активности детей (закуплен спортивный инвентарь, оборудованы спортивные площадки, спортивные уголки) .

Организовано полноценное четырёх разовое питание.

7. Итак, Возникает вопрос: «Почему же болеют наши дети, несмотря на все мероприятия, проводимые в детском саду? »

Анализ анкет, которые были предложены вам на кануне собрания, показал что часто в выходные дни не выполняется режим дня. Поздний подъем утром и



позднее укладывание вечером. Не проводится утренняя зарядка, не уделяется время дневному сну. Прогулка заменяется играми дома или просмотром мультфильмов. Нарушается режим питания: частые перекусы на бегу всухомятку. Все это негативно сказывается на неокрепшем растущем организме. Ослабляет иммунитет малыша, наносит огромный вред его здоровью.

## 8. Практикум здоровья

Обучение родителей приемам самомассажа, закаливающей гимнастике, пальчиковая гимнастике, артикуляционной гимнастике.

9. И так соблюдение режима дня, как мы уже знаем, является одним из основных условий сохранения здоровья. Еще одним немаловажным условием является закаливание.

10. А сейчас мы вам предлагаем порассуждать над вопросом: «Что я могу сделать чтобы мой ребенок не болел? » Возвращаемся к нашей «корзине проблем». Возьмите из нашей корзины по одному листочку на нем написана причина болезней, вы же напишите, что можно сделать в этой ситуации, что бы решить данную проблему. (Корзина проблем 2-этап)

## 11. Рефлексия:

Ну вот и подходит к концу наша встреча. Мы очень надеемся, что все то, о чем мы говорили было полезным.

А теперь мы предлагаем взять по листочку, красному, желтому или зеленому и приклеить его на наше дерево здоровья.

Зеленый лист- разговор был полезен. Я всегда буду выполнять все требования и условия для здоровья моего ребенка.

Желтый лист – Я постараюсь все выполнять.

Красный лист – Ничего нового я не узнал. Как делал раньше, так и буду делать дальше.

Замечательно на нашем дереве много зеленых листьев, а это значит, что мы принимаем решение: ...



### **Тропа здоровья.**

ПУТЬ ... Детский садик – дом.

При нашем постоянном дефиците времени в общении с собственными детьми нужно пользоваться всякой свободной минуткой для приятного и полезного с ними контакта.

По дороге домой от детского сада до дома можно сделать немалое количество интересных дел:

- поговорить о том, что произошло за день
- выучить новые стихи
- отгадать загадку
- поиграть
- понаблюдать за природой и окружающим миром

В игру по дороге домой можно включить органически, без нажима, набор физических упражнений. Этот набор зависит от возраста и уровня развития ребенка, его индивидуальных потребностей в движении, времени года, состояние здоровья и т.п.

Условия игры ограничены погодой, настроением, заинтересованностью ребенка и родителя.

## Предлагаем следующие игры:

1. «Скороход» - игра в догонялки шагом и бегом (ребенок, и родитель меняются ролями попеременно), убегающий может спастись от осаливания присев на корточки или коснувшись дерева.
2. «Канатоходцы» - ходьба по бордюру тротуара или другому условному «канату», при необходимости ребенка подстраховываем, держа за руку.
3. «Клеточки» или «Классики» - комбинации различных прыжков на одной или двух ногах, прямо или с поворотом.
4. «Зеркало» - ребенок повторяет упражнения. Который показывает взрослый или наоборот.
5. «Карусель» - кружение вокруг взрослого, держась за руки.
6. «Прыжки-считалки» - на 2х ногах по ступеням, считая вслух.
7. «Достань веточку» - прыжки с целью коснуться определенной ветки на дереве или кусте.



### Учим ребенка заботиться о своем здоровье.

Сначала необходимо объяснить ребенку, зачем мы заботимся о своем здоровье. Необходимо выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, обучая его в игровой форме.

1. Например, прежде чем учить ребенка чистить зубы – играем, а потом в игре и на примере учим детей правильно чистить зубы. С помощью зеркала рассматриваем зубы, выясняем, для чего они нужны. Вспоминаем, как лечили зубы, что неприятно, когда зубы болят. И после всего объясняем, что их надо чистить 2 раза в день.
2. Знакомим со своим телом и учим заботиться о нем. Все это проводим в игровой форме, учим следить за чистотой и длиной ногтей, чистотой и аккуратностью волос, чистотой носа.
3. Учим детей не бояться, а искать помощь. Уметь правильно описать свое состояние, уметь обрабатывать царапины, ставить компрессы на ушибы, вызывать врача, если есть телефон, в случае какого-то несчастья.
4. При знакомстве с окружающей средой объяснить необходимость уборки помещения т участка, объясняем детям, что мусор и пыль приносят вред. Учим детей утро начинать с труда.

5. Особое внимание уделяем состоянию постели и умению принять правильную позу при засыпании. Учим самостоятельно встряхивать и застилать простыню; вырабатываем потребность в ежедневных физических упражнениях.



## **Консультация для родителей**

### **«Здоровая семья — счастливый ребенок»**

Семья – первая и самая важная ступень в формировании личности человека. Ничто не может сравниться по силе влияния на развитие и здоровье детей с огромной ролью семьи. Семейное воспитание глубоко индивидуально и безгранично. Оно затрагивает самые сокровенные стороны жизни детей, которые не могут быть затронуты общественным воспитанием. Эмоциональный мир, формирующийся в семье, становится фундаментом сферы социальных чувств личности. Воспитание ребенка не требует каких-то особых мероприятий. Малыш, точно губка, впитывает духовно-нравственную атмосферу семьи, выстраивает модель «взрослых» отношений, наблюдая образ жизни родителей. Поэтому, для гармоничного развития ребенка обязательно нужно личное счастье мам и пап, нужна гармоничная семья.

В счастливой семье намного чаще дети растут здоровыми. С этим утверждением не поспоришь. Существует четкая связь, которую видят и её можно проверить, между состоянием счастья и гармонии в семье и здоровьем ребенка. Мудрая пословица «В здоровом теле – здоровый дух» может читаться и в обратном порядке, подразумевая сильнейшую взаимосвязь тела и души

Счастье семьи чаще всего проявляется в отношениях в этой семье. Всем хорошо, уютно, тепло и интересно, любые трудности решаются сообща, благожелательность звучит в словах и видна в делах. О такой семье смело

можно говорить — они счастливы. Здесь мирные и гармоничные отношения между супругами, детьми, родственниками, друзьями и коллегами. Ведь это 5 главных областей наших эмоциональных связей, которые являются очень значимыми для человека и больше всего влияют на наше самочувствие.

Учитывая факторы, влияющие на здоровье ребенка, можно сказать одно. «Да конечно исправить наследственность (то что уже дано природой, улучшить экологию отдельно взятая семья не в силах. Но уменьшить, или же совсем удалить из жизни ребенка, стрессы из вне, улучшить внутрисемейные отношения каждому родителю под силу. Задача родителей – сделать жизнь ребенка максимально комфортной с учетом всех психологических особенностей. Помните: поведение и здоровье малыша зависит от его реакции на семейные отношения. Возникает напряженная обстановка дома, проблемы на работе, которые вы несете домой, и почему-то ваше чадо жалуется на различные боли, а то и вовсе заболевает. Что это? Это психосоматические явления. Или говоря простым бытовым языком перенос душевного состояния в физическое, когда наше эмоциональное состояние вызывает нарушения функционирования различных органов нашего тела, ослабевая его защитные функции.

Малыши учатся жить, изучая и отражая наши отношения в том числе. Многие психологические проблемы и болезни взрослых – это наследство с младенческих времен. Пока ребенок настолько мал, что не в силах физически повлиять на ситуацию, он может лишь косвенным образом заявить о своем мнении.

Как заставить любимую маму чаще быть рядом, привлечь ее внимание? Самый действенный и доступный способ – это плач. Если плач не помогает и обстоятельства, по мнению малыша, усугубляются, он идет на крайние меры... заболевает. Цель достигнута. Мама рядом, такая ласковая и заботливая. По

первому требованию берет на руки, все время делает какие-то процедуры – осуществляется такой желанный для малыша тактильный контакт. Из-за тревоги о здоровье ребенка мама от него не отходит, а он купается, наконец, в ее внимании.

Не стоит, конечно, кидаться в крайности и каждый случай простуды вменять себе как наказание за невнимательность к своему ребенку. Если сын наелся на прогулке вкусного снега, то это, безусловно, не от горя, а от любознательности.

Надо постараться ответить не на вопрос «чем болеет мой ребенок? », а на вопрос «почему он болеет? ».

Все ли в порядке с психологическим климатом в семье? Фразой «все болезни от нервов» уже никого не удивишь. Так почему же не уделить внимание стрессу самого беззащитного члена семьи? Конечно, проще накормить ребенка пилюлями, чем задуматься о том, что может его беспокоить, но это далеко не лучшее решение проблемы.

Идеальных семей, где каждый день все гладко и тихо, не бывает в природе. Усталость от работы, быстрого жизненного ритма, нервы на пределе, претензии супругов друг к другу растут и копятся. Все это приводит к семейным конфликтам. Когда в семье возникают конфликтные ситуации, которые сопровождаются затяжными обидами обоих супругов, это негативно сказывается на здоровье малыша. Настроение его подавленное, ухудшается сон и аппетит, а как следствие этого ослабление организма и болезнь.

Даже если по отношению к ребенку нет никаких негативных эмоций, малыш по мимике, по интонации понимает, что не все в порядке в его королевстве.

Чтобы улучшить психологический климат в семье, попробуйте следовать некоторым правилам, список которых каждая пара может дополнить по своему усмотрению.

- **Обстоятельство времени, или своевременность «опасного» разговора.** Если уж накопело и хочется высказаться по многим вопросам, подождите, пока малыш уснет. Эта передышка позволит вам немного остыть и более трезво взглянуть на ситуацию. Обсуждайте только то, что действительно требует немедленного решения. В какую школу пойдет ребенок, можно будет решить немного позже. Не перегружайте друг друга проблемами, которые не требуют срочного вмешательства.

- **Обстоятельство места, или «спорьте на кухне».** Соблюдайте простое правило – никаких криков над кроваткой. И уж, конечно, не стоит вырывать дитя из рук друг у друга, когда в очередной раз решите «расстаться навсегда». Оградите кроху от неприятных и, главное, непонятных для него зрелищ и звуков.

- **Секретность переговоров, или «успокойтесь перед общением с ребенком».** Безусловно, ребенок чувствует стресс родителей. Некоторые врачи даже утверждают, что с молоком ребенку поступает информацию о душевном состоянии матери. Если маме плохо, ребенку тревожно. Но можно максимально снизить вредное влияние на малыша. Несколько глубоких вдохов, улыбка своему отражению в зеркале, и вперед – в детскую.

Как справиться со стрессом? Что надо изменить? Как вернуть здоровье и хорошее самочувствие? Очень многие прибегают к помощи кофе, сигарет, алкоголя или начинают принимать различные лекарства. И хорошо, если по назначению врача. А ведь кто-то просто занимается самолечением, нанося еще больший вред своему и так уже пошатнувшемуся здоровью. А справиться с

этим неприятным состоянием в принципе не так уж и сложно, если следовать некоторым, в общем-то, достаточно простым советам. Вот они.

#### Совет 1. Релакс и успокоение.

Посвятить себе любимой хотя бы один час, чтобы сходить погулять, почитать интересную книгу, посмотреть журналы, взять в руки спицы, посмотреть любимый фильм, послушать музыку. А может быть даже просто спокойно посидеть с закрытыми глазами в своем любимом уютном кресле.

Чтобы снять стресс, необходимо сделать несколько глубоких вдохов. Затем подышать несколько минут ровно и спокойно. Контрастный душ хорошо восстанавливает кровообращение, регулирует работу нервной системы, выводит токсины из тела и помогает эффективно снять усталость и стресс. Однако, разумеется, нельзя принимать такой душ во время обострения каких-либо заболеваний. Не менее полезно также принять теплую ванну с различными травами или экстрактами

#### Совет 2. Арт-терапия

Можно что-то порисовать, или слепить из пластилина, ну или вообще сделать что-то своими руками. При этом мы полностью отключаемся от жизненной суеты и забываем о имеющихся проблемах. При этом абсолютно все равно, умеете ли вы рисовать или нет. Здесь, самое главное, выразить на белом листе бумаги свои чувства и настроение.

#### Совет 3. Не накапливать стресс внутри себя

Стараться проговаривать проблемы, главное - ни в коем случае не замыкаться в себе. Полезно пообщаться с подругой, мамой, коллегой или соседкой. А при необходимости имеет смысл даже обратиться и к психологу. Так вполне можно



освободиться от накопившегося негатива и получить при этом прекрасную возможность взглянуть на происходящее со стороны.

#### Совет 4. Физическая нагрузка

Плавание, ходьба, езда на велосипеде, легкий бег как нельзя лучше подходят для снятия стресса. Достаточно 1-2 раза в неделю посещать бассейн, и если нет возможности бегать по утрам, то хотя бы стараться ходить на работу пешком. Также можно при сильном, длительном стрессе переходящем в депрессию использовать специальные комплексы упражнений, направленных на снятие напряжения и укрепления здоровья

#### Совет 5. Положительные эмоции

И последний совет, который может показаться несерьезным, но, тем не менее, эффективно поможет снять любой стресс, это – посетить зоопарк или сходить в цирк. Положительные эмоции в этом случае Вам гарантированы. Наблюдение за животными позволяет полностью отвлечься от назойливых мыслей и как нельзя лучше подходит для снятия стресса.

Конечно, создавая эмоционально комфортные условия нахождения и развития ребенка в семье, мы можем улучшить здоровье ребенка, но также очень важна крепкая эмоциональная связь ребенка со своей мамой. Каждая мама способна помочь ребенку справиться даже с тяжелой болезнью. Она может дать ребенку установку на счастье - и он станет счастливым и здоровым человеком.

Но как передать малышу свою любовь? Специалисты считают: прежде всего взглядом и прикосновениями. Как можно чаще с любовью смотрите в глаза ребенка, поглаживайте, прижимайте, подкидывайте, шутливо с ним возитесь.

И еще огромное значение для ребенка - имеет мамин голос. Если мама предъявляет к ребенку много претензий, распекает, что он не такой, как

хотелось бы, ребенку как бы задается программа неудач и болезней. И наоборот: если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то все его процессы приходят в норму. Именно на этом механизме построена методика известного детского психиатра профессора Бориса Зиновьевича Драпкина «Мама-терапия»

Фразы, которые надо произносить, - не случайные. Каждое слово - продуманное и проверенное. Базовая часть внушения, состоящая из 4 блоков, полезна любому ребенку, даже самому здоровому и счастливому.

1-й блок - "витамин материнской любви": с помощью этих слов мама изливает свою любовь на ребенка.

"Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровинушка. Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя очень сильно любим".

2-й блок - установка на физическое здоровье. При легких недомоганиях одна эта "мама-терапия" может излечить без всяких лекарств.

"Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь".

3-й блок - установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие.

"Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. Ты хорошо спишь. Ты легко и

быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь".

4-й блок отражает народную мудрость. Издревле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и своей внутренней силой очищала его от недуга: "Отдай мне свою болезнь! "

"Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет конкретные проблемы ребенка.) Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость. Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде. (И заключительная фраза на мажоре.) Я тебя очень-очень сильно люблю".

Лучше всего заниматься новой методикой, когда ребенок спит. Он прекрасно запомнит, что мама говорила ночью. Итак, через 20-30 минут после того как малыш заснул, садитесь к его кровати и проговаривайте каждую фразу. В конце можно использовать легкое прикосновение к малышу или поцелуй.

Делайте это каждый день: время - зависит от состояния ребенка. Ни высокая температура, ни другие проявления болезни противопоказаниями не являются. А вот если сама мама не в форме - заболела, взвинчена, - сеанс лучше отменить.

Даже оградив ребенка от эмоционального дискомфорта мы не в силах изменить все вредно влияющие факторы. Дети могут болеть. Как же облегчить их страдания, ускорить выздоровления. Можно использовать Мама-терапию. Кроме использования данной терапии, можно использовать лечение игрой. Это не только поднимет жизненный тонус больного ослабленного ребенка, но и поможет вам эмоционально сблизиться с ним.

Часто дети бывают не настолько здоровы, чтобы выйти на улицу и поиграть, и не настолько больны, чтобы оставаться в постели. В таком состоянии ребенок чувствует себя плохо не только потому, что болен, но и потому, что ему скучно. Постоянное сидение перед телевизором утомляет его, и он начинает хандрить. Плохое настроение может распространяться на других членов семьи быстрее, чем инфекция.

Есть много способов заставить работать мысли и воображение больного ребенка. Не позволяйте ему становиться пассивным и безучастным, если он может занять и развлечь себя. (Конечно, если ребенок болен серьезно, ему необходим покой и сон.) Полезный совет: если вашему ребенку захочется что-нибудь мастерить лежа в постели, дайте ему широкий поднос или крышку от большой коробки и еще подложите под них старое полотенце или простыню, чтобы не запачкать постель. Кроме игр, в которые вы всегда играете дома существуют специализированные игры, которые направлены на оздоровление детей при каком-то конкретном заболевании. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у родителей. Непринужденная веселая атмосфера не дает ребенку "уйти" в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

Я верю. Что при большом желании и труде в каждой семье можно создать обстановку, в которой дети будут здоровыми, даже если ваша семья неполная.