

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Красная шапочка» общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию
детей»

«Здоровый малыш»

Физкультурно—оздоровительная программа

Разработчики программы :
Ю. В. Малыгина — заведующая
Е.В. Коурова — зам. заведующего
С. Л. Шост — инструктор по ФИЗО

г. Лесной

Введение

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много разных проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения физического и психического здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья путём совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

Проблема оздоровления детей не кампания одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Оздоровительная программа МДОУ № 2 «Красная шапочка»

Программа разработана в силу актуальной проблемы сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий по решению данных задач и направлений.

Физическое развитие – это:

с одной стороны: это совокупность морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной ёмкости лёгких; изгибов позвоночника; состояние осанки; измерение свода стопы и т.д.);

с другой: развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости и т.д.).

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства (оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие).

Физическое воспитание способствует гармоничному воспитанию личности ребёнка.

Физические упражнения – специальные движения, а также сложные виды деятельности ребёнка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия духовному развитию ребёнка.

Двигательная деятельность – деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата.

Двигательная активность – это основа индивидуального развития и обеспечения организма.

Раздел 1.

1.1. Общие положения.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Проблема здоровья детей в настоящее время стоит очень остро. В последние года прослеживается тенденция к уменьшению количества детей с I группой здоровья и увеличению количества малышей со II и III группой здоровья.

Заболеваемость на 1000 детей

	2007 г.	2008 г.	2009 г.
Общая	2126,760	2295,775	3041,666
В т. ч. Грипп, ОРЗ	2084,507	1943,662	2708,334
Кишечные инфекции	-	70,423	41,666
Прочие	42,253	281,690	277,777
Травматизм	-	-	13,889

Острая заболеваемость детей.

(количество пропущенных дней по болезни в среднем на 1 ребенка по возрастным группам)

Возрастная группа	2007г.	2008г.	2009г.
Общая	161 (42)	153 (42)	219 (58)
От 2 до 3 лет	98 (37)	99 (40)	111 (53)
От 3 до 7 лет	-	-	-

* повышение заболеваемости за счёт увеличения списочного состава детей ДОУ.

Таким образом:

	2007	2008	2009
Общая	151	163	219
Прочие	3	20	20
Кишечные инфекции	-	5	3
		На 2 случая снизили	
Грипп, ОРЗ	148	138	195
	Снизилась на 10 случаев		
		Повысилась на 57 случаев	
Травмы	-	-	1
		Повысили на 1 травму	

Данные по заболеваемости детей за три года.

Заболевание	2007 г.			2008 г.			2009 г.		
	Кол-во случаев	До 3 лет	С 3 до 7 лет	Кол-во случаев	До 3 лет	С 3 до 7 лет	Кол-во случаев	До 3 лет	С 3 до 7 лет
Общая	151	151	-	163	163	-	219	219	-
Грипп, ОРЗ	148	148	-	138	138	-	195	195	-
Кишечные инфекции	-	-	-	5	5	-	3	3	-
Травматизм	-	-	-	-	-	-	1	1	-

Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком аспекте.

С этой позиции в основе деятельности по полноценному физическому и психическому развитию, а также укреплению здоровья воспитанников должны находиться, во-первых, семья, включая всех его членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребёнок находится большую часть своего активного времени.

Поэтому ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

1.2. Цель программы.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов ответственности за физическое и психическое развитие малышей.

1.3. Законодательно-нормативное обеспечение программы.

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Областной закон «Об образовании».
3. Санитарные нормы и правила, утверждённые совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора.
4. Рекомендации программы Маханёвой М.Д. «Воспитание здорового ребёнка».
5. Временные требования к государственному образовательному стандарту (дошкольный возраст);
6. Устав ДОУ.

1.4. Ожидаемые результаты.

1. Осознание взрослыми необходимости сохранения и укрепления здоровья детей, а также необходимости физического и психического развития малышей.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни. Снижение уровня заболеваемости.

1.5. Объекты программы.

дети дошкольного образовательного учреждения

семьи детей, посещающих образовательное учреждение

педагогический коллектив образовательного учреждения

Раздел 2.

Основные принципы программы.

1. *Принцип научности* – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип активности* и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. *Принцип комплексности* и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса.
4. *Принцип адресности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. *Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Раздел 3.

Основные направления программы.

- ☞ **Адаптация.** первичное знакомство с воспитанником и его родителями позволяет не только получить первичное представление о семье до того как ребёнок поступил в детский сад, но спланировать дифференцированную помощь родителям; предлагаются практические материалы по организации работы педагогического коллектива в период подготовки и поступления детей в ДОУ.
- ☞ **Физическое и психическое развитие детей раннего возраста.** подробно раскрываются аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы /в рамках неразрывного процесса физического и психического развития/:
 - особенности организации питания /рекомендации для родителей в период заболевания ребёнка/;
 - особенности психомоторного развития;
 - методика и особенности организации закаливающих процедур для детей раннего возраста;
 - формирование культурно-гигиенических навыков;
 - методика проведения утренней гимнастики /комплексы прилагаются/;
 - методика проведения занятий по физическому воспитанию /комплексы прилагаются/;
 - методика организации прогулок /наблюдения, подвижные игры/;
 - методика организации подвижных игр /подбор игр по каждому виду заболевания/;
 - обеспечение психологической безопасности ребёнка.
- ☞ **Оценочные параметры физического и психического развития воспитанников.** методики оценки физического и психического развития /Печора К.Л. «Оценка нервно-психического развития детей раннего возраста», Стребелева Е.А. «Ранняя диагностика умственного развития детей», сформированность двигательных навыков оцениваем (Лайзане С.Я., показатели формирования двигательных навыков В.К. Велитченко, Программы обучения – раздел «Физическое воспитание»)/.
- ☞ **Практические материалы по каждому разделу программы.** сборники практических материалов для педагогов и рекомендаций для родителей.

Адаптация.

Поступление ребёнка в детский сад является значительным событием как для родителей, так и для сотрудников дошкольного образовательного учреждения. От того, как пройдёт первая встреча, как сложатся отношения между всеми участниками, во многом зависит будущее взаимодействие.

Первую встречу с родителями необходимо наполнить особым содержанием, направленным на установление доверительных отношений, изучению семьи и повышение психолого-педагогической культуры родителей с целью создания наиболее благоприятных условий для адаптации ребёнка к детскому саду.

Работа с родителями носит устный и письменный характер.

Письменная форма позволяет подчеркнуть преимущества лично-ориентированного общения:

- 1) письменные рекомендации используются для оказания помощи родителям в различных вопросах;
- 2) общение только в устной форме требует много времени;
- 3) родители не в состоянии удержать в память большой поток информации, которую они последовательно получают от сотрудников детского сада;
- 4) чтобы родители смогли осмыслить полученные рекомендации и следовать им, их необходимо вначале убедить в этом, предложить определённый алгоритм действий и вооружить памяткой, которая позволит осуществлять эти действия последовательно и точно.

Таким образом, разного рода памятки, рекомендации в адрес родителей, предлагаемые в письменной форме, лишь дополняют содержательное общение, а не подменяют его.

Наглядная информация для родителей вновь поступающих детей включает в себя:

- визитную карточку учреждения с указанием направлений его деятельности и программы работы;
- информацию о сотрудниках группы;
- информацию о достижениях группы;
- информацию о правах и обязанностях родителей (краткие выдержки из нормативно-правовых документов);
- график работы сотрудников с детьми и родителями;

Стенды не должны быть перегружены материалами, эстетично и доступно оформлены, иметь единый стиль, ясную логику излагаемого материала.

В приложении к программе можно познакомиться с отработанным алгоритмом деятельности управленческого аппарата по адаптации, практическими материалами по организации первой встречи с родителями «Дня открытых дверей», памятками и рекомендациями для родителей и педагогов по организации и проведению первичных патронажей в семье будущих воспитанников.

Физическое и психическое развитие детей раннего возраста.

Учитывая потенциальные возможности ребёнка, взрослые оказывают воспитательное воздействие на него. Это, прежде всего, выражается в заботе о физическом здоровье малыша, его духовном, интеллектуальном, нравственном и эстетическом развитии.

физическое воспитание

гигиенические факторы	<i>гигиена одежды и помещения; режим; рациональное питание</i>
физические упражнения	<i>физкультурные занятия утренняя гимнастика; подвижные игры; физкультурные досуги.</i>
закаливание	<i>в повседневной жизни; специальные меры закаливания</i>

Формирование культурно-гигиенических навыков.

Одним из направлений физического и психического развития детей является формирование культурно-гигиенических навыков.

На втором году жизни у малышек формируются следующие культурно-гигиенические навыки:

- простейшие навыки опрятности и самообслуживания: умения мыть руки, пользоваться личным полотенцем;
- умение употреблять разнообразную пищу;
- умение пользоваться салфеткой с помощью воспитателя;
- навыки культуры поведения: здороваться, прощаться, благодарить, задвигать свой стул, выполнять просьбы и поручения взрослых;
- формирование доброжелательного отношения ребёнка к сверстникам, побуждение к сочувствию и отзывчивости;
- умение с небольшой помощью взрослого снимать одежду;
- умение с помощью взрослого пользоваться носовым платком;
- формирование привычки аккуратного и бережного отношения к своим вещам (аккуратно складывать одежду, ставить обувь на место);
- вырабатывается навык регулирования собственных физиологических отклонений;
- воспитание элементарных навыков культуры поведения /не шуметь в группе, слушаться взрослых и т.д./.

На третьем году жизни у малышек формируются следующие культурно-гигиенические навыки:

- навыки опрятности и самообслуживания: умения мыть руки по мере загрязнения и перед приёмом пищи, пользоваться личным полотенцем и насухо вытирать руки и лицо;
- умение пользоваться личными предметами гигиены (носовой платок, горшок, расчёска);
- умение есть самостоятельно, правильно держать ложку;
- навыки культуры поведения: здороваться, прощаться, благодарить, задвигать свой стул, выполнять просьбы и поручения взрослых;
- формирование доброжелательного отношения ребенка к сверстникам, побуждение к сочувствию и отзывчивости;
- умение снимать одежду (расстегивать пуговицы спереди, застёжки на липучках);
- формирование привычки аккуратного и бережного отношения к своим вещам (аккуратно и в определённом порядке складывать снятую одежду, ставить обувь на место);
- умение правильно надевать одежду;
- воспитание элементарных навыков культуры поведения.

В формировании культурно-гигиенических навыков большое место отводится использованию в режимных моментах игровых упражнений, например музыкальная игра «Чистюли», художественным произведением на нравственные темы, а также и фольклорным произведениям /комплексы прилагаются/.

Питание.

В комплексе лечебно-оздоровительных мероприятий одним из важнейших факторов является правильная организация питания в группах. За основу принято централизованное пятидневное меню. Детям, страдающим атопическим дерматитом, проводится замена некоторых блюд (яйцо, рыба, кофе, какао, апельсины и т.д.).

В приложении предлагаются рекомендации для родителей по организации питания детей в период заболеваний ОРВИ, перенесённых инфекционных заболеваний и болезней дыхательной системы.

Натуропатия и витаминизация.

Лекарственные растения помогают организму приспособиться к вредным воздействиям химической и биологической природы, а также к непривычным условиям окружающей среды. Ниже говорится таких растениях. Использование других согласуются с врачом дошкольного учреждения. Применение элеутерококка в течение 1–2 месяцев по 3 раза в день (из расчета – по капле на год жизни) с третьим блюдом значительно снижает заболеваемость ОРВИ и гриппом. Сироп шиповника повышает устойчивость организма к охлаждению.

Натуропатию называют разумным поведением в отношении здоровья. Ее главный принцип: в человеке от рождения заложены возможности самоизлече-

ния. Натуропатия поддерживает эти усилия организма. Основные ее средства – лечебная диета, физические упражнения, водные процедуры. Они успешно применяются в программах реабилитационного периода и как профилактические для детей, страдающих хроническими заболеваниями.

При *повышенной тревожности, стрессовом состоянии* в период адаптации рекомендуется добавлять в пищу витамины группы В (по согласованию с врачом), давать молоко и жидкие молочные продукты на ночь, проводить утреннюю гимнастику и влажные обтирания.

При *заболеваниях органов дыхания* (бронхитах, длительном кашле) исключаются молоко и молочные продукты, сладости, в том числе и сдобные булочки, делаются специальные дыхательные упражнения, ежедневно надувая по два воздушных шарика, массажирование спины, ставиться горячий и холодный компрессы на спину и верхнюю часть груди, включается в рацион чесночные гренки (горячие ржаные тосты, намазанные чесночной пастой).

При *аллергических реакциях* на пыльцу растений исключаются молочные продукты, даётся больше витамина С (по согласованию с врачом), промываются глаза и нос дистиллированной водой.

При *насморке* исключаются молочные продукты и сладости, даётся чеснок (чесночные гренки), необходимо пить теплые фруктовые соки, увеличиваются дозы витамина С (по согласованию с врачом).

При *простуде* исключаются продукты, содержащие крахмал, молоко, сахар. Пьются теплые фруктовые соки, травяные чаи. Увеличивается доза витамина С (по согласованию с врачом).

Физическое и психическое развитие детей.

На втором году жизни ребёнок начинает осваивать сложные движения: ходьбу, лазанье, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками. В это время необходимо стимулировать его интерес к новому, помогая ему развить и укрепить мышцы рук, ног, спины и живота, укрепить вестибулярный аппарат.

Одним из направлений физического и психического развития детей является формирование культурно-гигиенических навыков.

Психомоторное развитие детей от 1 – 3 лет (помесячно)

Двигательные навыки	Овладение основными двигательными навыками	112	1,214	1,416	1,618	1,820	1,1022	224	2,226	2,428	2,630	2,832	2,1034	336
ходьба без поддержки	+	+	+	+										
устойчивая ходьба при смене направления								+	+	+	+	+	+	
перешагивание через палку				+	+	+	+							+
ходьба с переменным ритмом									+	+	+	+	+	
ходьба по лестнице приставным шагом с опорой, h ступеньки – 15–20 см									+	+	+	+	+	
ходьба и спуск по лестнице приставным шагом без опоры	+						+	+	+	++	++	++	++	
подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки	+						+	+					+	+
подпрыгивание на месте без помощи взрослого											+	+	+	+
перепрыгивание через палку											+	+	+	+

подпрыгивание на одной ножке					+	+	+	+		
залезание на предмет и сплезание с него, h - 15-20 см					+	+				
залезание на горку	+	+	+	+						
подлезание под предмет			+	+	+	+				
перелезание через гимнастическую скамейку							+	+	+	+
лазанье по стремянке (h 1,5 м) приставным шагом								+	+	+
по вертикальной лесенке приставным шагом								+	+	
быстрая ходьба	+	+	+	+	+	+				
бег «без полёта»				+	+	+	+			
бег с полётом				+	+	+	+	+	+	
ходьба по ограниченной плоскости (ширина 15-20 см) с помощью взрослого							+	+	+	+
ходьба по наклонной доске (ширина 20 см, d 2 м) с помощью взрослого					+	+	+	+	+	+
ходьба по наклонной доске без помощи взрослого									+	+
ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого								+	+	+
ходьба по гимнастической скамейке без помощи взрослого									+	+
ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках								+	+	+
лазание по вертикальной лесенке переменным шагом								+	+	+
бросание мяча (D 15 - 20 см) двумя руками произвольно					+	+				
бросание мяча двумя руками в горизонтальную цель, находящуюся на расстоянии 30-40 см / D _ц 60 см									++	++
бросание предмета в вертикальную цель (D _ц 60 см, расстояние 50-75 см, h 1 м)								+	+	+
то же попеременно правой и левой рукой								+	+	+
то же (расстояние до цели 1 - 1,2 м, h 1 - 1,2 м)								+	+	+
ловля мяча (D 15 - 20 см) двумя руками (расстояние 80 - 100 см)									+	+
					+	+	+	+		

+ - время появления навыка

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и формированию предпосылок к здоровому образу жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

группа	ОСЕНЬ	ЗИМА	ВЕСНА	ЛЕТО
Второй год жизни /1,5 - 2/	○ ● 25 - 30°	○ ☒ ●	○ ☒ ●	● ○ ☒ ○ ● [1/10]
Третий год жизни /2 - 3/	○ ☒ ● ◆ 20-25° [1/10] ☐	○ ☒ ● ◆ [1/10] ☐	● ○ ☒ ● ◆ [1/10] ☐	● ○ ☒ ○ ● ◆ [2/25]

☒ - прогулка в группе в холодную погоду;

● - утренний приём на свежем воздухе и гимнастика;

○ - воздушные ванны;

○ - воздушные ванны;

☒ - солнечные ванны;

☒ - сон с доступом свежего воздуха;

◆ - полоскание рта прохладной водой;

● - умывание в течение дня прохладной водой;

☐ - топтание по мокрой дорожке.

Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия на организм ребёнка в течение всего периода пребывания ребёнка в детском саду.

Предпочтение отдаётся подгрупповым методикам закаливания, позволяющим охватить всех детей группы при наименьшей занятости персонала.

Условия: «температурная» гигиена; рациональная одежда детей; соблюдение режима прогулок; сон при открытых фрамугах; гигиенические процедуры; хождение босиком в группе, кроме того: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями, массаж стоп.

При организации закаливающих процедур следует соблюдать принципы закаливания:

- ☞ проведение закаливающих процедур только при условии, что ребёнок здоров;
- ☞ недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций;
- ☞ тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- ☞ интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно (от щадящих к более интенсивным), с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

Лето – наиболее благоприятная пора для начала закаливания. Оно даёт возможность делать это с помощью солнца, воздуха и воды. Воздушные ванны, а начинать надо именно с них, рекомендуется принимать в движении: во время утренней бега, ходьбы или упражнений. Температура воздуха для первого занятия должна быть не ниже 18° С. Время процедуры – 7 – 10 минут. Ежедневно время приёма воздушных ванн следует увеличивать на 2 – 5 минут, доведя процедуру до 30 минут.

В ветреную и влажную погоду необходимо уменьшить продолжительность процедуры, так как холодный и влажный воздух способствует большей теплоотдаче, чем сухой.

Велика целебная сила солнечных лучей. Их действие стимулирует жизнедеятельность клеток, повышает обмен веществ, способствует выработке в организме витамина *D*, укрепляет нервную систему. принимать солнечные ванны нужно в утренние часы, через час-полтора после завтрака. Начинать процедуру с 5 – 10 минут, постепенно доводя время пребывания на солнце до 2 часов. Продолжительность закаливания солнцем нужно увеличивать, если принимать ванны не лёжа, а во время ходьбы или подвижных игр.

Однако не следует забывать о том, что солнце может быть не только другом, но и врагом, если пользоваться его лучами неразумно, а так же при наличии ряда заболеваний. Начинать проводить солнечные ванны следует после обращения за советом к врачу.

С наступлением осенних дней, а затем и зимних большой закаливающий эффект дают упражнения, игры и бег на воздухе (доведённые постепенно до

30 - 40 минут). Занятия на свежем воздухе являются отличной профилактикой простудных заболеваний.

Занятия на воздухе (зимой).

вид движения	возраст	упражнения
Ходьба	1 - 3 года	Катание игрушек (мишки, куклы). Сажют в санки игрушку и предлагают покатать её и отвезти на скамейку. Санки рекомендуется везти за верёвку двумя руками.
	1 год 6 месяцев - 3 года	Ходьба за санками. Ребёнок захватывает спинку санок и толкает их впереди себя.
Бег	1 год 6 месяцев - 2 года	Бег за мячом. Взрослый бросает мяч, просит ребёнка догнать и принести ему (D мяча 5 - 7 см).
	2 - 3 года	Игра в футбол. Ребёнка просят толкнуть мяч ногой и догнать его. Следить за тем, чтобы мяч толкали правой и левой ногой (D мяча 25 - 28 см).
Прыжки	1 год 6 месяцев - 2 года	Прыжки в обруч с опорой. Взрослый, удерживая ребёнка за обе руки, предлагает ему прыгнуть в обруч и обратно.
	2 - 3 года	Прыжки в обруч. Аналогично предыдущему упражнению, но без опоры. Подскоки вокруг обруча. Ребёнку предлагают попрыгать вокруг обруча, как зайка.
Лазанье	2 - 3 года	«Залезь на горку». Ребёнок залезает ножками на горку с помощью и без помощи взрослого.
Метание	2 - 3 года	Метание «снежка». Взрослый, удерживая обруч в вертикальном положении на высоте вытянутых рук, на расстоянии 80 - 90 см от ребёнка, предлагает бросить «снежок» правой и левой рукой (D снежка 3 - 5 см).
	2 - 3 года	«Перешагни через обруч». Взрослый, удерживая обруч на h 25 - 45 см, в зависимости от возраста ребёнка, предлагает ему перешагнуть через обруч правой и левой ногой поочередно.
Упражнения, способствующие совершенствованию равновесия	1 год - 2 год 6 месяцев	Катание с горки за санками. Ребёнок на ногах, держась за спинку саней, съезжает с горки. Это упражнение нужно проводить с большой осторожностью. Взрослому следует очень внимательно наблюдать за ребёнком.
	2 - 3 года	«Достань обруч». Взрослый, удерживая обруч на высоте вытянутых рук ребёнка, просит подтянуть обруч к себе. Обруч захватывается на ширине плеч ребёнка.
Упражнения, способствующие формированию правильной осанки	1 год 6 месяцев - 3 года	«Достань мяч». Аналогично предыдущему упражнению.
	3 года	«Убери снег». Взрослый предлагает собрать снег в кучу, а затем лопаткой перенести в другое место (следить за осанкой).

* некоторые предложенные упражнения можно использовать не только зимой, но и в любое время года (например, футбол, упражнения с обручем, мячом).

Как и прежде нужно следить за тем, чтобы ребёнок был правильно одет. Принцип тот же - не слишком тепло и не слишком легко. Это относится не только к одежде, в которой дети выходят на улицу. В группе температура

не всегда одинаковая, поэтому одевать детей надо в соответствии с её микроклиматом.

Зону теплового комфорта можно создать подбором одежды по количеству слоёв и качеству. В зимнее время дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4 – 5 часов ежедневно. При этом важно одеть и обуть ребёнка по сезону и погоде, чтобы одежда не стесняла его движений и достаточно согревала его.

температура	одежда
+ 23° С и выше	1 – 2 слойная: тонкое хлопчатобумажное бельё, лёгкое хлопчатобумажное платье с коротким рукавом, носки, босоножки или сандалии.
+ 21 ... + 22° С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное бельё, плотное хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли.
+ 18 ... + 20° С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное бельё, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли.
+ 16 ... + 17° С	3-слойная одежда: хлопчатобумажное бельё, трикотажная кофта, свитер, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом колготы, туфли.
+ 6 ... - 2° С	4-слойная одежда: бельё, платье, трикотажная кофта, колготы, гетры, куртка или демисезонное пальто, сапоги или ботинки.
- 3 ... - 8° С	4-слойная одежда: бельё, платье, трикотажная кофта, колготы, гетры, зимнее пальто /утеплённая куртка/, ботинки или утеплённые сапоги.
- 8 ... - 12° С	5-слойная одежда: бельё, платье, трикотажная кофта или свитер, колготы, гетры – 2 пары, зимнее пальто /утеплённая куртка или шубка/, валенки /зимние ботинки или утеплённые сапоги/.

Детей до 3 лет выводят зимой гулять в безветренную погоду при температуре воздуха на улице – 15° С.

Летом вся жизнь ребёнка должна быть по возможности перенесена на открытый воздух. Одежда с потеплением на улице постепенно облегчается (в жаркое время полезно раздевать детей до трусиков).

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования стопы в летнее время является хождение босиком, по траве, песку, скошенному лугу. Приучать малыша к этому надо в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 – 3 до 10 – 12 минут. Окрепшие дети могут ходить босиком при + 20° С.

Различные занятия физическими упражнениями так же должны проводиться на улице.

В холодное время года одежда детей при проведении занятий должна соответствовать температуре воздуха.

время года	летом	в межсезонье	зимой при тихой погоде
температура	+20°С ...+24°С	+ 6° С ... - 6° С	- 7° С ... - 15° С
одежда детей для занятий физическими упражнениями	трусы и майка, тапочки или полукеды /лёгкие кроссовки/	спортивный костюм с начёсом, майка, футболка с длинным рукавом, колготы, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке,	спортивный шерстяной костюм, майка, рубашка фланелевая с длинным рукавом, колготы, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, шерстяные носки, кроссовки, варежки. При ветре

время года	летом	в межсезонье	зимой при тихой погоде
температура	+20°С ...+24°С	+ 6° С ... - 6° С	- 7° С ... - 15° С
		хлопчатобумажные носки, кеды /кроссовки/	надевается куртка из болоньевой ткани и тёплые гетры

Организация физкультурных занятий.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям, начиная со второго года жизни, являются физкультурные занятия. Физкультурное занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка. Они способствуют гармоничному психомоторному развитию, совершенствованию функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности малыша.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учётом индивидуальных особенностей развития организма ребёнка. Т.к. опорно-двигательный аппарат развит слабо, двигательный опыт ещё небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоции неустойчивы, активное торможение развито плохо, ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость и амплитуду движений, всё это необходимо учитывать при организации двигательной деятельности детей. При постановке основных оздоровительных задач необходимо обратить внимание на:

- профилактику плоскостопия;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- создание условий для психологического комфорта детей;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- развитие мышц туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей рук, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

Кроме оздоровительных задач занятия по физ. Воспитанию включают в себя и образовательные задачи.

Они предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости и т.п.); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). В результате чего ребёнок:

- определённую систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознаёт свои действия;
- получает необходимые знания о выполнении движений, играх;

- узнаёт названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребёнок познаёт своё тело.

Занимаясь физическими упражнениями, ребёнок закрепляет знания об окружающей природе. У него значительно расширяется словарный запас, развивается память, мышление, воображение.

Воспитательные задачи обеспечивают социальное формирование личности ребёнка; способствуют формированию уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений соответственно возрастным и индивидуальным особенностям малыша; формируется потребность в ежедневных физических упражнениях, их использовании в самостоятельной деятельности, а так же обеспечивают условия для проявления положительных эмоций.

Методика проведения физкультурных занятий.

Длительность физкультурных занятий: второй год жизни - 10 минут, третий год жизни - 15 минут.

Моторная плотность (время, которое используется для непосредственного выполнения движений детьми на занятии) занятия с детьми второго года жизни находится в пределах 40 - 70 % всего времени занятия. Общая плотность (время, отведённое для выполнения движений, построений, показа и объяснения воспитателя) - не выше 80 % общего времени занятия, так как при обучении детей выполнению упражнений используется индивидуальная форма организации двигательной деятельности детей. Моторная плотность занятия с детьми третьего года жизни находится в пределах 50 - 80 % всего времени занятия, а общая плотность достигает 80 - 100 % всего времени занятия (увеличение времени занятия, а так же способа организации детей /поточный и фронтальный/).

части занятия	двигательная деятельность
<p><u>вводная часть:</u> цель: пробудить у детей интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить их, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке</p>	<p>выполнение знакомых упражнений и танцевальных движений под музыку; ОРУ* и подводящие упражнения для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине и животе).</p>
<p><u>основная часть:</u> цель: обучение детей общеразвивающим упражнениям и основным движениям.</p>	<p>выполнение детьми основных движений /не более трёх/ и общеразвивающих упражнений; первым даётся новое или более сложное движение, два других, хорошо знакомых, закрепляются (например, бросание мяча в горизонтальную цель, катание мяча, прыжки).</p>
<p><u>заключительная часть:</u> цель: обеспечение постепенного перехода от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию.</p>	<p>различные виды ходьбы, в том числе в интенсивном темпе с постепенным замедлением), танцевальные игры малой подвижности (длительность игры не более 4 минут).</p>

* ОРУ - общеразвивающие упражнения

строевые упражнения	построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную - с помощью зрительных ориентиров.
общеразвивающие упражнения	упражнения с использованием различных предметов /палка, обруч, мяч, погремушки, султанчики, флажки, упражнения в движениях имитационного характера/ из разных исходных положений (в каждое занятие включается 4 - 5 общеразвивающих упражнения).
основные виды движений	ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, бросание, катание, ловля, упражнения в равновесии, подвижные игры.

Зарядка.

Дети занимаются в облегчённой форме: без обуви в носочках.

Ежедневно, начиная с 2 - летнего возраста, проводится утренняя гимнастика (5 - 7 минут). Такая нагрузка оптимальна для малышей.

Прежде всего, гимнастику нужно проводить ежедневно - даже в праздники, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых.

Утренняя гимнастика включает в себя упражнения уже изученные на физкультурных занятиях, и состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В утреннюю гимнастику включаются разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения и танцевальные движения, упражнения на внимание, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

Общеразвивающие упражнения, как правило, даются в следующей последовательности: вначале для мышц плечевого пояса, шеи, кистей рук, затем для гибкости позвоночника (туловища) и ног.

В первом полугодии третьего года жизни комплексы упражнений имеют свои особенности. Особое внимание необходимо обращать на согласованность движений рук и ног. Включение в утреннюю гимнастику уже разученных упражнений, игровых комплексов, подвижных игр позволяет создавать у детей бодрое настроение, не утомляя и одновременно не перевозбуждая их. В утренней гимнастике используются сюжетные рассказы, с сопутствующим музыкальным сопровождением, дающим положительный эмоциональный фон, особенно необходимый в работе с детьми раннего возраста. Упражнения, цель которых - развитие всех мышечных групп, должны строиться на базе разных исходных положений и выполнение основных движений, подвижная игра, движения с гимнастическими снарядами (кубики, мячи, платочки, обручи и т.д.).
/Комплексы утренней гимнастики с музыкальным сопровождением прилагаются/.

После дневного сна проводится гимнастика, цель которой, поднять настроение и мышечный тонус детей, а так же обеспечить профилактику нарушений осанки и плоскостопия. В комплекс гимнастики после сна включаются не только общеразвивающие упражнения, но и корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

После гимнастики согласно схеме закаливания для конкретной группы проводится закаливающие процедуры.

Организация прогулок. Для того чтобы прогулка действительно давала эффект, необходимо менять последовательность видов деятельности детей на прогулке, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Существует определённая структура организации прогулок с детьми: наблюдение, дидактические задания, самостоятельная деятельность, совместная трудовая деятельность и организация подвижных игр.

Дети на прогулке попадают в частично знакомую среду, но меняющуюся в зависимости от разных обстоятельств. Первое, с чем ребёнок встречается на прогулке – это огромный мир природы, с которым его надо познакомить: помочь понять, принять, полюбить и бережно относиться.

Ежедневно проводится запланированное наблюдение за изменениями природы со всеми детьми или по подгруппам. Помимо этого, на протяжении всего времени прогулки взрослый не раз уточняет, закрепляет знания, полученные малышами не только в ходе организованных, но и в процессе собственных наблюдений, однако не стоит забывать, что у детей раннего возраста – это опора на ориентировочные реакции в разных формах. Задача педагога: привлечь их внимание и поддержать стремление детей замечать изменения в природном окружении.

Длительность наблюдений – 7 – 10 минут. Наблюдения должны быть короткими, яркими, интересными, содержательными, несущими в себе новизну. Этому способствуют, во-первых, сами объекты наблюдения и всплеск положительных эмоций малышей при виде их; во-вторых, образная речь взрослого, его умение использовать стихотворные тексты, загадки, пословицы, поговорки, которые воспринимаются детьми с большим интересом, обогащают их словарный запас, развивают эстетические чувства.

наблюдения за живой природой	наблюдения за растениями	Одуванчик; бутоны, цветы на клумбе; овощи, фрукты, ягоды; трава, листья; куст, дерево.
	наблюдение за животными	Котёнок и кошка; щенок и собака.
	наблюдение за птицами	Воробей, голубь, ворона, сорока.
	наблюдение за рыбой	Аквариумные рыбки.
	наблюдение за насекомыми	Бабочка, мотылёк; кузнечик; божья коровка, майский жук; муравей.
наблюдения за неживой природой	сезонные и погодные явления	солнце, небо, облака, ветер, снег, дождь, град, гроза, радуга, тучи и т.д.
природный материал		вода, ручьи, снег, песок, глина, тесто, камешки, ракушки.

наблюдение за трудом взрослых /1 - 2 раза в квартал/	дворник, прачка, шофёр, медсестра, повар
наблюдение за жизнью улицы	машина, автобус

Дидактические задания являются одним из структурных компонентов прогулки. Различные дидактические упражнения, интересные задания и игры с природным материалом стимулируют детскую активность. Они длятся не более 3 - 4 минут, проводятся несколько раз в течение прогулки. Для этого воспитатель общается то с одним ребёнком, то привлекает всех детей. Одним из вариантов дидактических заданий является организация индивидуальной работы с детьми по различным направлениям реализации программы воспитания и обучения.

Обучение детей трудовым действиям. Выполнение посильных трудовых поручений совместно со взрослыми длится 5 - 10 минут, но важно дать малышам почувствовать себя соучастниками и помощниками. Такими трудовыми поручениями может быть уборка игрушек после игр, полив цветов из небольших пластмассовых леек, «уборка» снега или построение небольших простых сооружений, сбор листьев и т.д.

В процессе выполнения трудовых действий приобретаются навыки пользования орудиями труда, умение бережно обращаться с инвентарём. В процессе выполнения действий закрепляются знания о свойствах предметов и различиях природного материала. Обогащается речь, память, внимание, а главное - при выполнении трудовых действий, как ни в каком другом виде деятельности, успешно формируются такие личностные качества, как уверенность в собственных силах, самостоятельность, инициативность, умение довести начатое дело до конца; положительные взаимоотношения со сверстниками.

Примерная циклограмма деятельности детей на прогулке

Понедельник

- наблюдение за изменениями в неживой природе;
- подвижные игры;
- индивидуальная работа по развитию движений;
- совместный труд.

Вторник

- наблюдение за растительным миром;
- подвижные игры;
- индивидуальная работа по развитию умственных способностей /развивающие игры по сенсорному воспитанию/;
- совместный труд.

Среда

- знакомство с ближайшим окружением;
- подвижные игры, игры - «превращения»;
- индивидуальная работа /дидактические задания/ развитию речи.
- совместный труд.

Четверг

- наблюдение за животным миром;
- подвижные игры;
- индивидуальная работа /дидактические задания/ по развитию речи;
- совместный труд.

Пятница

- наблюдение за трудом взрослых
- подвижные игры, игры - «превращения»;
- индивидуальная работа по сенсорному развитию.
- совместный труд.

Организация подвижных игр. Подвижная игра с правилами - сознательная, активная деятельность ребёнка, цель которой достигается точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определённым умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра предлагает детям решать индивидуальную двигательную задачу, вступая во взаимоотношения с другими играющими, учитывать их поведение.

Подвижные игры следует отличать от имитационных упражнений.

имитационные игры	игровые упражнения
- это самостоятельная двигательная деятельность детей, направленная на воспроизведение образов окружающей действительности; при этом упражнения выполняются в произвольном темпе, без регламентации времени и подчиняются только замыслу исполнителя.	- действия направленные на овладение движениями в игровой форме. Ребёнок действует в игровых упражнениях без специально установленных правил, соблюдая требование точного осуществления двигательного действия, выполняя движения независимо от других.

Игры бывают *сюжетные* и *бессюжетные*. В сюжетных играх /»Кот и мыши», «Наседка и цыплята» и др./ правила и роль тесно взаимосвязаны, а в

бессюжетных правила представлены в открытом виде /»Кто скорее добежит до флажка» и др./ . правилам легче подчиняться в сюжетных играх.

Методика проведения подвижных игр. Образовательные и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве ею, которое предусматривает управление двигательным и нравственным поведением детей.

Подбор игр. Для решения постепенно усложняющихся задач, по совершенствованию движений следует подбирать игры, основанные на выполнении уже освоенных детьми движений, доведённых до двигательного навыка. Поэтому для детей младшего возраста игры с бегом, подпрыгиванием на двух ногах на месте, с подлезанием и т.п. (см. таблицу «Психомоторное развитие детей»). Как известно легче подчиниться правилам, скрытым внутри роли, поэтому, для детей раннего возраста предпочтительно использовать сюжетные подвижные игры, в которых одно - два правила (начинать и завершать действие по сигналу, выполнять движение по правилам: не задевать, не наталкиваться и т.д.), одна - две роли («Солнышко и дождик» - одна роль, «Кот и мыши» - две роли и т.д.).

Знакомство с новой игрой. Детей раннего возраста целесообразно знакомить с содержанием и правилами подвижной игры в процессе самой игры. дети, действуя совместно со взрослыми, запоминают последовательность игровых операций, знакомятся с сигналами, по которым следует начинать и заканчивать движения, и требованиями к их выполнению.

Например, знакомя детей с игрой «Солнышко и дождик», воспитатель говорит: «Солнышко. Пойдём погуляем на улицу. Попробуйте догнать меня! А теперь потянули руки к солнышку вверх. Туча налетела. Дождь! Побежали все домой!» при повторном проведении игры взрослый отчётливо произносит сигнал «Солнышко», разнообразит действия между сигналами, а после слова «Дождь» постепенно исключает подсказывающие указания.

Создание условий для игры. Пособия, используемые в играх целесообразнее располагать до объяснения. Тогда детям легче понять, где и как они должны располагаться: кроме того, объяснение будет располагаться во время игры. Став чуть старше воспитатель предлагает детям самим подготовить атрибуты к играм. В дальнейшем эти умения могут пригодиться в самостоятельной деятельности.

Распределение ролей. Чаще всего в игре можно выделить три роли: ведущий, который подаёт сигналы, управляет игрой, водящий, который ловит или догоняет играющих, массовая роль, которую выполняют все остальные играющие.

На раннем возрасте воспитатель первоначально берёт на себя все три роли. Постепенно, по мере усвоения содержания и правил игры воспитатель передаёт роль водящего ребёнку, используя приём назначения. На роль водящего выбирается ребёнок со средним уровнем владения движениями, чтобы

большинство детей смогли убедать. Назначая на роль водящего детей с разным уровнем активности в выполнении двигательных действий, воспитатель может регулировать нагрузку. К концу года все дети должны уметь исполнять роль водящего в знакомых играх.

Руководство в ходе игры. В процессе игры воспитатель должен следить за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, нагрузкой и взаимоотношениями детей.

Подведение итогов. Воспитатель оценивают успехи водящего и других детей, что позволяет поддержать положительное эмоциональное состояние детей и настроить их на дальнейшую деятельность.

Игры, которые лечат.

В нашей программе в обязательные и ежедневные подвижные игры мы предлагаем включать игры, позволяющие проводить профилактическую работу с детьми в период обострения простудных заболеваний, а также в индивидуальную работу включать игры, которые помогут реабилитации малышей после перенесения различных заболеваний.

Для ребенка во время болезни следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Чтобы у детей не возникло желание ускорить темп выполнения, так как это может привести к перегрузкам, необходимо акцентировать внимание ребенка на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

Внимание детей раннего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика – до 5 минут, но постепенно время игры можно увеличить до 10–15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, музыкальными заставками и пением.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по несколько раз в день. Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой, т.е. для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной – с большей.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания на занятиях. Для этого в самом начале желательно, чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего интересующим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру. Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, – в этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной фор-

ме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

Необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- а) выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается или вялый;
- б) движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- в) кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
- г) ребенок сильно потеет, особенно лицо;
- д) учащены пульс и дыхание, т.е. пульс увеличивается более чем на 25–50%, частота дыхания возрастает больше чем на 4–6 раз в минуту.

Если вы видите, что задание оказалось сложным для ребенка, то можно внести изменения в ход самой игры или использовать менее сложные игры.

Для снижения нагрузки применяйте следующие действия:

- уменьшение общего времени занятий;
- уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии;
- упрощение сюжета игры;
- изменение исходного положения во время игр, т.е. сидя, лежа;
- уменьшение числа участников игры;
- более частое включение пауз Отдыха и дыхательных упражнений;
- снижение требовательности к точности и координации движений, быстроте реакций;
- уменьшение темпа и амплитуды движений в игре;
- более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего;
- использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

А когда он выздоравливает успешно, т.е. пульс возрастает меньше чем на 20%, дыхание почти не изменяется или меняется на 2–3 раза в минуту, то можно осуществлять противоположные вышеописанным действия. Важно, чтобы был оптимум нагрузки: небольшое покраснение кожи, бодрые движения и небольшая потливость кожи.

Некоторые игры лучше проводить командой (3–4 участника). Если вы одни, то довольно трудно ежедневно в течение 3–4 месяцев проводить занятия. Мы советуем договориться с другими родителями и делать это по очереди. Такой

график поможет вам преодолеть загруженность делами и длительное время проводить лечебные игры /см. приложение/.

Обеспечение психологической безопасности ребенка. Важную роль во время заболевания и в период выздоровления играет психологический климат. Дело в том, что более чем 60% болезней имеют психосоматическую природу. Человек болеет в том случае, когда защитных сил организма не хватает, чтобы противостоять микробам. Это происходит в результате физиологических стрессов (недостаток кислорода, витаминов, физические нагрузки, переохлаждение и т.д.) и психологических травм, в основе которых лежат конфликты в семье, ссоры с другими детьми и т.п. Кроме того, наличие физиологических стрессов накладывает отпечаток не только на физическое, но и на психическое состояние ребенка. Создание условий психологического комфорта (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка) получило название «психологической безопасности».

Психологическая безопасность – такое состояние, когда обеспечено успешное психическое развитие ребенка, а, следовательно, и более быстрое выздоровление. В этом случае адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка. Если дома мы еще в состоянии оградить ребенка от травмирующих факторов, то в дошкольных учреждениях в период выздоровления ребенка могут ожидать опасности.

Необходимо знать основные источники угрозы психологической безопасности ребенка и по мере сил совместно с воспитателями их устранять. Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: *внешние и внутренние*.

Внешние источники:

I. Физические:

1. Неблагоприятные погодные условия.
2. Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.
3. Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.
4. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.
5. Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

II. Социальные:

1. Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы как в принятии решений, так и в поступках.
2. Межличностные отношения детей с другими детьми. Часто детское сообщество отвергает кого-то из сверстников, а воспитатели долгое время этого не замечают или не находят достаточно эффективных средств для устранения такого явления. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, каковым является для ребенка дошкольное учреждение. Кроме того, в детском коллективе уже в раннем возрасте могут проявляться грубость и жестокость, на которую также нет должной реакции педагогов.
3. Интеллектуально-физические и психозэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразия будней.
4. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.
5. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка могут быть:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.
2. Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.
3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.
4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например, сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.
5. Патология физического развития, например, нарушение зрения, слуха и т.п.

Общим же источником угроз психологической безопасности ребенка является информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир, т.е. вводит его в заблуждение, в мир иллюзий. Проще говоря, когда взрослые обманывают ребенка. Это может привести к психологическому срыву (например, убеждают, что мама скоро придет, и малыш находится в состоянии напряженного ожидания).

Признаки стрессового состояния малыша при нарушении его психологической безопасности могут проявляться в следующих симптомах:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);
- в игре с половыми органами;
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Все вышеперечисленные признаки говорят о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Для обеспечения психологической безопасности ребенка следует включить следующие мероприятия:

- систему профилактики психоэмоционального состояния ребенка средствами физического воспитания: водные процедуры, специальные оздоровительные игры;
- работу с природными материалами – глиной, песком, водой, красками.
- музыкальную терапию – регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах.
- предоставление ребенку максимально возможных в этом возрасте самостоятельности и свободы;

- расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми. Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Отслеживание динамики развития детей.

Одним из обязательных условий реализации программы является отслеживание динамики развития детей. В связи с этим составлена карта развития ребенка /см. приложение/, в которую вошли:

- данные о ребенке;
- информация о состоянии здоровья;
- особенности физического развития;
- схемы позволяющие отследить его развитие по эпикризным срокам /К.Л. Печора/;
- схемы, позволяющие отследить уровень усвоения программы ребенком на начало, середину и конец учебного года /программы воспитания и обучения детей/;
- схемы ранней диагностики умственного развития /Е.А. Стребелевой/.

Карта составлена таким образом, что по ходу обследования ребенка медицинскими работниками, воспитателями, методистом можно дать конкретные рекомендации по организации дальнейшей работы к каждому конкретному ребенку.

При подготовке Программы использована следующая литература:

- 📖 Вилитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Вилитченко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с. 79. – (Физкультура и спорт) .
- 📖 Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа программные требования. пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина – М.: Владос, 1999. – 144 с.
- 📖 Доскин В.А., Растём здоровыми. Пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г Голубева – М.: Просвещение, 2002. – 100с.
- 📖 Литвинова М.Ф. Подвижные игры для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений / М.Ф. Литвинова . – М.: Линка-Пресс, 2005. – 92 с.
- 📖 Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений./ М.Д. Маханёва. – М.: Аркти, 2000. – 107 с.
- 📖 Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. Программа воспитания и обучения в детском саду / Э.Я. Степаненкова – М.: Воспитание дошкольника, 2005. – 96 с.
- 📖 Стребелева Е.А. Методические рекомендации к психолого-педагогическому изучению детей (2 – 3 лет): Ранняя диагностика умственного развития. Психологическая головоломка / Е.А. Стребелева. – М.: Петит., 1994 – 32 с.