

8/11/18

В.Г. Алямовская

# КАК ВОСПИТАТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА



LINKA-PRESS

A 50  
ББК 51.283

*Алямовская Вера Григорьевна*  
(заведующая детским садом № 199 авиационного завода «Сокол»  
г. Нижний Новгород)

Художник: Кушнарера Т.  
Ответственный редактор: Пасс Ю.

A  $\frac{4105070000}{1ж2(03)-93}$  без объявления

© Алямовская В. Г., 1993  
© LINKA PRESS, 1993

ISBN 5-7193-0002-3

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровье» — комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

Она включает в себя 4 основных направления:

- обеспечение психологического благополучия;
- охрана и укрепление здоровья детей;
- духовное здоровье;
- нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям. Каждое направление реализуется одной или несколькими программами.

Целевые программы «Комфорт», «Группы здоровья», «Город мастеров», «Школа маленького предпринимателя», «Этикет» и «Личность» учитывают возраст детей, уровень квалификации специалистов и воспитателей, имеющиеся условия и включают в себя конкретную программу действий.



Целевые программы рассчитаны на все возрастные группы детей и практически охватывают все виды деятельности.

Все аспекты воспитания — умственного, нравственного, трудового, эстетического — направлены на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания, использования различных отечественных и зарубежных методик, систем обучения, позволяет использовать и другие программы, например, программу «Радуга», а также типовую «Программу воспитания и обучения в детском саду» по некоторым ее разделам. Условие здесь одно — все должно отвечать основным направлениям и идеям программы.

Вместе с тем программа требует от воспитателя высокого профессионализма, серьезной теоретической и методической подготовки, гуманного отношения к детям, установления партнерского стиля общения.

К основным критериям определения профессионализма воспитателя мы относим:

- умение организовать группу детей таким образом, чтобы они были свободны и самостоятельны и в то же время чувствовали себя уютно и комфортно;
- умение собрать ребенка на прогулку, накормить его, быстро уложить спать без принуждения и насилия;
- умение решать задачи обучения не только на занятиях, но и в игровой и самостоятельной деятельности;
- умение неформально общаться с детьми, стараться жить с ними одной жизнью, не подавляя их активности; больше слушать детей, меньше говорить самой;
- умение быть терпеливой и выдержанной, знание приемов релаксации и умение помочь детям овладеть ими;
- знание отечественной и зарубежной детской литературы и русского народного творчества;
- умение владеть партнерским стилем общения с ребенком;

- умение предоставить ребенку возможность самому увидеть проблему и способы ее решения;
- умение предусматривать проявление возможных отрицательных эмоций и вовремя ставить «противовес»;
- способность видеть каждого ребенка, ощущать его внутреннее состояние, уважать его индивидуальность;
- умение видеть степень своего влияния на детей.

## ПРОГРАММА «ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ»

Программа «группы здоровья» для дошкольников — это комплексная система физического воспитания детей. Ее основными задачами являются:

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- приобщение детей к традициям большого спорта.

Программа состоит из нескольких основных разделов:

1. Организация двигательной деятельности.
2. Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
3. Планирование и организация физкультурных мероприятий.
4. Диагностика физического развития.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Работа по созданию программы «Группы здоровья» велась в течение пяти лет с 1985 по 1990 год. И именно разработка этой программы привела коллектив детского сада к необходимости пересмысления работы с дошкольниками не только в сфере физиче-

ского воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, общения и т.д.

Исследование, проведенное в 1984-1985 гг., убедило коллектив в том, что в общепринятой системе физического воспитания, рекомендованной «Программой воспитания и обучения детей в детском саду», не реализуется потребность детей в движении. В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребенку количество движений, физкультурные занятия не решают проблему тренировки сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата, а следовательно, не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Предложенная система закаливания несколько искусственна, не учитывает многих условий, которые есть в детских учреждениях, требует большой предварительной работы и т.п. Физкультурные занятия однообразны, так как подчиняются определенной жесткой методике их проведения, не развивают интерес детей к спорту, в ходе их трудно выявить способности и склонности детей и еще труднее их развить. Нормативы физической подготовленности не учитывают уровень физического развития детей, запас их сил и состояние здоровья.

Усредненный подход к системе физического воспитания породил усредненные методы и посредственного педагога.

Разрабатывая принципиально новую схему физического воспитания, мы руководствовались данными исследований лаборатории Аршавского, изучили работы Ю. Ф. Змановского, И. И. Пуртова, взгляды Н. М. Амосова на проблемы воспитания здорового ребенка и его работу «1000 движений», систему К. Купера и др.

Мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей и сотрудников, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и, самое главное, нравилась бы детям.

В ходе разработки и внедрения программы «Группы здоровья» были найдены варианты нестандартной организации физкультурной деятельности, решающие задачи не только физического, но и умственного, эстетического воспитания. Найдены формы организации самостоятельной физкультурной деятельности детей, разработана система занятий «Забочусь о своем здоровье», продумана преемственность в работе воспитателей и тренеров-профессионалов и многое другое.

Программа не ограничивает воспитателя жесткими рамками, дает простор его самостоятельности, творческому поиску.

Для осуществления программы в детском саду созданы определенные условия: выделен специальный зал только для проведения физкультурных занятий, имеется спортивная площадка и беговая дорожка, летний бассейн. В каждой группе оборудован мини-стадион. Имеются небольшой физио— и массажный кабинеты.

Оборудование физкультурного зала включает в себя несколько спортивных комплексов «Батыр», спортивные маты, набор скамеек, несколько велотренажеров, «бегущих дорожек», 15 пролетов гимнастической стенки, наклонные лестницы и доски, 20 разнообразных мишеней и другой спортивный инвентарь. Такой набор оборудования позволяет включить в работу сразу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

Физкультурные занятия проводятся воспитателями, музыкальными работниками, физорггами и тренерами-специалистами. Ряд занятий серии «Забочусь о своем здоровье» проводят медицинские сестры, массажист.

В яслях и младшей группе цель физкультурных занятий — доставить детям максимум удовольствия от движений, научить ориентироваться в пространстве физкультурного зала и площадки, использовать снаряды по назначению, владеть приемами элементарной страховки. В дошкольном возрасте особое внимание уделяется развитию физических качеств, в первую очередь выносливости и силы. Физические качества — это тот фундамент, который станет основой физической подготовленности в старшем дошкольном возрасте, а самое главное — позволит удовлетворить потребность детей в движении. Алгоритм нашей программы несложен: от удовольствия к привычке, от привычки к потребности. Пока у детей не появилась потребность в движении, чувство «мышечного томления», не проявился явный интерес к спорту, мы не начинаем специальных тренинговых занятий, хотя тренеры-специалисты и физорги начинают работать с детьми с 2-летнего возраста, занимаясь с ними общефизической подготовкой.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ**

Под руководством взрослых ежедневно проводятся утренняя гимнастика, физкультурное занятие и гимнастика после сна. Кроме того, еженедельно проводятся одно-два музыкальных занятия, связанные с движениями, ритмика, спортивный досуг или музыкальное развлечение. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5—2 часов.

Поскольку эта деятельность как бы «разорвана» и нагружена прочитаны, дети не утомляются, а напротив — бодры и жизнерадостны.

Основные направления физкультурных мероприятий:

- тренировка сердечно-сосудистой системы и терморегуляционного аппарата;
- предупреждение гиподинамии, которая развивается при недостаточной двигательной деятельности;
- предупреждение проявления отрицательных эмоций.

Гимнастика и четыре физкультурных занятия проводятся ежедневно на свежем воздухе начиная с младшей группы. Одно физкультурное занятие и гимнастика после сна проводятся в физкультурном зале. Известно, что обменные процессы в организме протекают более интенсивно во время занятий на свежем воздухе, и это немаловажный фактор укрепления здоровья детей. На свежем воздухе у воспитателя больше возможностей разнообразить занятия, проще решить организационные вопросы, больше простора движениям.

Таким образом, свободный утром физкультурный зал дает возможность для ежедневных физкультурных занятий с детьми ясельных групп.

Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тысяч движений в день. В три ежедневных физкультурных мероприятия можно «заложить» не менее половины нужного количества движений. Остальное количество движений дети «добирают» на музыкальных занятиях, ритмике или спортивном досуге, прогулке и самостоятельной деятельности.

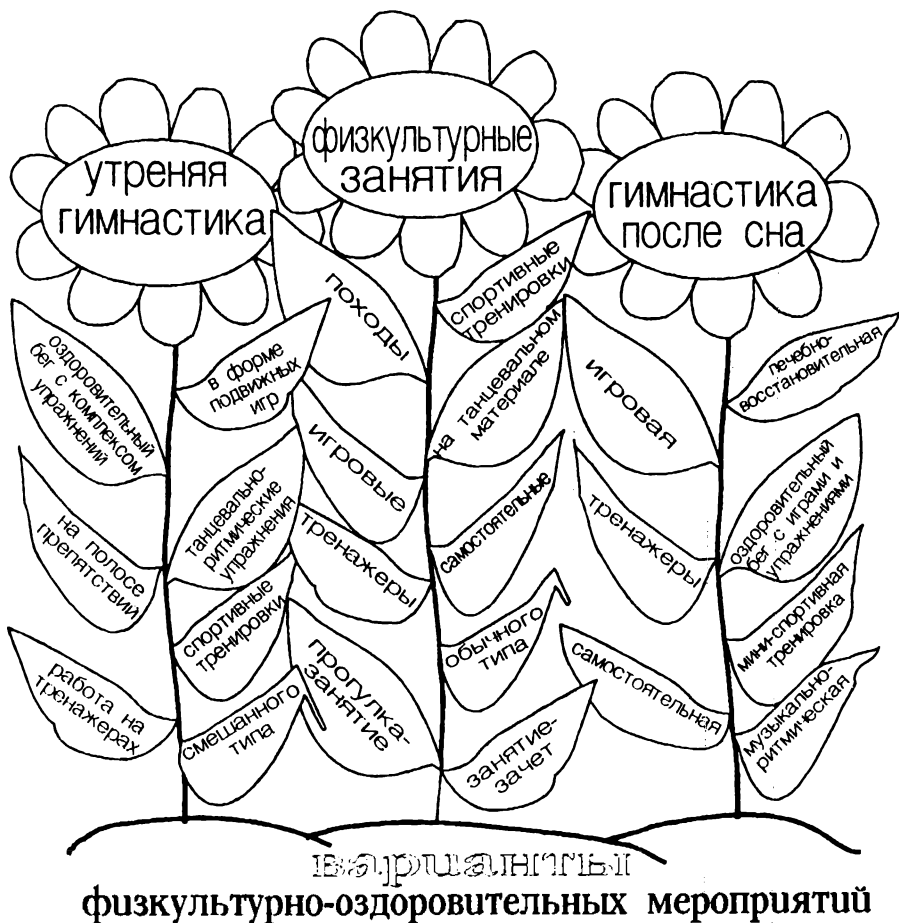
Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, ставит тем не менее определенную цель. Утренняя гимнастика должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус. Если в этот день должно состояться занятие спортивной секции, то она выполняет роль подготовительного занятия. Если предстоит большая умственная нагрузка, то утренняя гимнастика должна носить развлекательный характер.

На физкультурных занятиях детей обучают различным движениям, из которых затем составляются комплексы утренней гимнастики. Секция — это целостная тематическая программа обучения детей спортивным играм (баскетбол, волейбол и др.) или художественной гимнастике, гимнастике У-ШУ.



Гимнастика после сна также помогает решить ряд проблем. Это, в первую очередь, воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизованности. В ее комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки.

При таком количестве физкультурных мероприятий должно обеспечиваться максимальное их разнообразие, иначе детям станет неинтересно. Поэтому разработано много вариантов. В течение месяца каждый вариант повторяется не более двух раз, а то и вовсе не повторяется. Но какие бы варианты ни были использованы, обязательная их составляющая — оздоровительный бег.



## ОРГАНИЗАЦИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Утренняя гимнастика по своей сути является утренней прогулкой, так как во время ее дети не только бегают и выполняют физические упражнения, но и играют, им также предоставляется время для свободной деятельности. Что касается усвоения кислорода тканями и органами, то во время физических упражнений на свежем воздухе этот процесс протекает интенсивнее. И в этом отношении наша получасовая утренняя гимнастика на свежем воздухе равняется обычной часовой прогулке.

Комплексы утренней гимнастики составляются воспитателем на основе имеющегося у детей двигательного опыта. На каждый месяц составляется три-четыре комплекса:

- первый — для хорошей погоды (по сезону);
- второй — на случай мороза, затяжного дождя;
- третий — на случай порывистого ветра;
- четвертый — на случай сырой, промозглой погоды или моросящего дождя.

В соответствии с погодой воспитатель использует тот или иной вариант утренней гимнастики. Утренняя гимнастика на свежем воздухе в зимнее время проводится с малышами при температуре не ниже 16 градусов Цельсия, со старшими детьми — до минус 18 градусов Цельсия. В остальных случаях вопрос о проведении гимнастики на свежем воздухе решается медицинскими работниками (туман, слишком резкий ветер, мокрый снег и т.п.)

Составляя комплексы утренней гимнастики на месяц, воспитатель руководствуется следующими соображениями:

- если погода по сезону достаточно теплая, нет ветра, то можно дать общеразвивающие упражнения;
- если сильный ветер, то лучше использовать полосу препятствий;
- если погода сырая и снаряды и оборудование мокрые, скользкие — лучше провести несколько подвижных игр;
- если в этот день работает спортивная секция, то целесообразно ввести в комплекс рекомендованные тренером подготовительные упражнения;

- если погода не дает возможности провести гимнастику на улице, то лучше всего подойдут танцевально-ритмические упражнения, которые можно организовать прямо в групповой. В этом случае можно позаниматься на тренажерах.

Какой бы вариант утренней гимнастики ни был выбран из запланированного месячного комплекса, он обязательно включает в себя оздоровительный бег и свободную деятельность детей.

Во время свободной деятельности дети занимаются на любых спортивных снарядах и физкультурном оборудовании, перемещаются по спортивной площадке по своему желанию, играют в мяч или упражняются в прыжках через скакалку, забивают шайбу в хоккейные ворота и т.п. Главное, чтобы дети были заняты, сумели найти занятие по душе. Это приучает их к самоорганизованности, самостоятельности. Для воспитателя это наиболее трудный в организационном плане момент. Не следует делать прямых указаний ребенку, если он оставляет занятие, нужно подсказать или посоветовать что-то другое, пригласить принять участие в своих упражнениях. Моменты свободной деятельности служат своеобразной разрядкой в полчасовой гимнастике, не заорганизовывают ее. Дети, переходя от одних видов движений к другим, сами регулируют нагрузку, поэтому расслабляющая пауза после свободной деятельности не обязательна. В целом утренняя гимнастика состоит из следующих частей:

- Разминка, подготавливающая детей к длительному бегу в медленном темпе.
- Бег в медленном темпе.
- Расслабление.
- Комплекс общеразвивающих упражнений или работа на полосе препятствий, подготовительно-тренировочные упражнения.
- Расслабление.
- Свободная деятельность детей на спортивной площадке.
- Подвижные игры.
- Расслабление.
- Водные закаливающие процедуры.

Представленная схема не является обязательной и варьируется воспитателем с позиций целесообразности, самочувствия и настроения детей, правильной дозировки нагрузок. Примером других вариантов гимнастики могут служить танцевально-ритмические упражнения, лыжные прогулки, подвижные игры, занятия на тренажерах.

Все движения предварительно разучиваются на физкультурных занятиях, и в комплекс утренней гимнастики можно включать только те, с которыми дети хорошо справляются. Темп и нагрузка каждого движения должны быть отработаны. Воспитатель должен знать, какую нагрузку следует давать детям при выполнении того или иного движения, ориентируясь на возможности детей. Подробнее о нагрузках рассказано в главе «Организация физкультурных занятий».

### *ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ (сентябрь)*

I вариант — для благоприятной погоды без дождя.

#### 1. Разминка:

Упражнение «Мельница» — вращение прямых рук 10 раз вперед, 10 раз назад. Диаметр описываемого круга не менее 50 см. Темп средний.

Повороты туловища вправо и влево до отказа. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повторить 8-10 раз.

Наклоны в стороны. И.п.: то же, но руки над головой. Наклониться, коснуться земли с правой стороны стоп, с левой стороны стоп. Повторить 6-8 раз.

Упражнение «Спринтер». И.п.: упор присев (сидя на корточках), руки упираются в землю. Вытянуть назад как можно дальше одну ногу и быстро вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 5-6 раз.

Стоя лицом к стене, наклонившись вперед и упираясь ладонями в стену на уровне глаз, отступать назад, опираясь на руки и не отрывая пяток от пола, пока не почувствуется напряжение икроножных мышц. Задержаться в этом положении 5-10 сек. Повторить 2 раза.

Ходьба в течение 20-30 сек. Выход на исходную беговую позицию.

## 2. Оздоровительный бег.

Выйти на исходную позицию, принять правильную позу. Бег на месте в течение нескольких секунд для установления нужного темпа. Медленный бег в течение 4-х минут (частота сердечных сокращений /ЧСС/ — 130-150 ударов в минуту).

Сократить до 2-х минут длительность бега \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ф. и. детей)

Освобожден от бега (заменить ходьбой) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(ф. и. детей)

## 3. Расслабление.

Упражнение «Потягивание». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох. При этом стараться подняться на носки и опуститься на полную стопу, плавно опуская руки и делая долгий выдох через рот, вытянув губы трубочкой. Голову и плечи слегка опустить, руки висят свободно. Повторить 4 раза, с каждым разом медленнее.

Сесть на скамейку в «позу кучера»: спину расслабить, голову опустить на грудь, ноги согнуть в коленях и раздвинуть, руки положить на колени так, чтобы они не касались друг друга, локти слегка округлить (надо помнить, что если стопы стоят параллельно или приподняты, то стадия расслабления не наступит). Глаза закрыть, нижнюю челюсть расслабить (рот закрыт), язык расслабить (его основание кажется тяжелым). В этой позе сделать упражнения на расслабление мышц и конечностей по формуле аутогенной тренировки:

«Моя правая рука тяжелая» — 6 раз;

«Я спокоен» — 1 раз;

«Моя левая рука тяжелая» — 6 раз;

«Я спокоен» — 1 раз;

«Моя правая рука теплая» — 6 раз;

- «Я спокоен» — 1 раз;
- «Моя левая рука теплая» — 6 раз;
- «Я спокоен» — 1 раз.

Формула выхода: «Согнуть руки!», «Вытянуть вперед!», «Открыть глаза!». Длительность 2 минуты.

4. Самостоятельное выполнение заданий по индивидуальным карточкам:

- ходьба по буму;
- спрыгивание с небольшой высоты;
- лазание по гимнастической стенке и рукоходу;
- метание мяча вдаль;
- подлезание;
- забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
- прыжки через скакалку;
- отбивание мяча;
- лазание по канату;
- прыжки в длину.

На индивидуальной карточке символически изображается вид упражнения, количество повторений (считается только удачное выполнение, например, попадание мяча в цель) и темп. Количество повторений записывается кружками и цифрой. Темп указывается цветом: красный — быстро, зеленый — медленно, синий — в среднем темпе.

Порядок заданий в каждой карточке различен, чтобы дети не толпились у одного снаряда.

Воспитатель находится у того снаряда, где дети нуждаются в его страховке или еще не очень уверенно выполняют задания.

5. Расслабление — 1 минута.

Упражнение на регулировку дыхания, спокойная беседа или отгадывание загадок.

6. Две-три подвижные игры по желанию детей. Длительность 6-7 минут. Игра малой подвижности — «Кто позвал?».

7. Упражнение на регулировку дыхания.

8. Дыхательные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой.

9. Закаливающие процедуры: обтирание влажной варежкой, сухое растирание массажным полотенцем.

II вариант — для сухой погоды, но с сильным порывистым ветром.

1. Разминка — ее продолжительность меньше, упражнения выполняются на ходу:

- короткие рывки руками с разведением рук в стороны;
- вращение прямых рук;
- наклоны в стороны;
- ходьба очень большими шагами (имитация движений какого-либо животного);
- упражнения у стены (см. I вариант);
- непродолжительный бег на месте.

2. Оздоровительный медленный бег.

3. Расслабление (см. 1-й вариант).

4. Упражнения на полосе препятствий. Темп быстрый, количество повторений смотря по самочувствию детей.

5. Расслабление (упражнения на регулировку дыхания или по методике А. Н. Стрельниковой).

6. Самостоятельная деятельность на спортивной площадке с выносным спортивным оборудованием: скакалки, мячи, кегли, велосипеды, самокаты и др. Длительность 8-10 минут.

7. Подвижные игры.

«У медведя во бору» (усложнение — влезание на гимнастическую стенку);

«Гуси-лебеди» (усложнение — перепрыгивание через шнур, натянутый на высоте 40 см).

Общая длительность 6-7 минут.

8. Спокойная игра — «Где купался Иванушка».

9. Переход к закаливающим процедурам (см. 1-й вариант).

III вариант — погода сырая, моросит мелкий дождь.

1. Разминка, медленный бег, упражнение на регулировку дыхания, спокойная беседа с детьми.

2. Серия подвижных игр: «Ловишки с ленточками», «Волк во рву», «Зайцы и лиса», «Мышеловка». Общая длительность 7 минут.

Игры малой подвижности: «Карусель», «Замри!».

3. Упражнения по методике А. Н. Стрельниковой. В помещении даются элементы аутотренинга на расслабление мышц, проводятся закаливающие процедуры.

IV вариант — идет сильный дождь.

Гимнастика в физкультурном зале.

1. Ходьба с выполнением различных заданий (пройти на носках, на пятках, «гусиным шагом»), спортивная ходьба с изменением направления движения, ходьба с перепрыгиванием через препятствия.

2. Разминка (см. 1-й вариант).

3. Медленный бег (воспитатель бежит впереди, все время меняя направление движения). Длительность бега — 2-2,5 минуты. Это меньше, чем на прогулке, так как дети быстро устают бегать по замкнутому пространству.

4. Расслабляющая пауза — 1 минута.

5. Работа на спортивных тренажерах.

Тренажер «Батыр» — лазание по канату, подтягивание на кольцах, лазание по веревочной лесенке, подтягивание на перекладине.

Упражнения на тренажерах «горка», «бегущая дорожка».



Дети занимаются на тренажерах группами, они сами регулируют нагрузку. Закончив упражнения на одном тренажере, переходят к другому. Продолжительность 5-6 минут.

Лазание по «шведской стенке», перелезая с пролета на пролет (подгруппы небольшие, воспитатель страхует детей).

6. Расслабляющая пауза — 1 минута.

7. Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «Чей кружок скорее соберется».

8. Хороводная игра. Продолжительность 5-6 минут.

9. Дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой. Продолжительность 3 минуты.

10. Закаливающие процедуры.

*Примечание.* В процессе утренней гимнастики нужно решить следующие воспитательные задачи:

- Приучить детей подстраховывать друг друга при работе на тренажерах, научить уступать другому, если к снаряду подошли сразу двое, девочке уступать обязательно.
- Приучить раскладывать спортивную одежду для просушки.
- Приучить выполнять задания честно, а в случае неудачи говорить об этом воспитателю и вместе решать, как быть. Например, при работе по индивидуальным карточкам-заданиям разрешается переходить к следующему снаряду только после двух попаданий мячом в цель из шести.
- Объяснить, что не следует смеяться над товарищем, если у него не получается упражнение, научить, как ему можно помочь и поддержать его.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

Основная цель гимнастики после дневного сна — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки.

Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений, контрастная воздушная ванна и специальные водные закаливающие процедуры. Настроение детей зависит от того, как

они выпались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель. В основе подбора комплекса гимнастики лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физической деятельности. Например, если в этот день дети занимались с тренером в спортивной секции, то гимнастика после сна проводится в игровой форме, с небольшой нагрузкой; если днем проводилось сюжетно-игровое занятие, то гимнастика может проходить в форме мини-спортивной тренировки.

Как и утренняя гимнастика, комплекс гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей.

Бег во время гимнастики после сна по длительности короче, чем днем. Это диктуется условиями проведения мероприятия в ограниченном пространстве зала и медицинскими обоснованиями (нельзя давать большие физические нагрузки сразу после пробуждения, а кроме того, длительный бег по комнате утомителен для детей).

Предпочтительнее организовывать бег как серию подвижных игр или игровых упражнений.

В любой вариант комплекса рекомендуется включать корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Их количество может варьироваться.

Для детей, просыпающихся раньше или позднее других или любящих заниматься самостоятельно, готовится комплекс упражнений для выполнения в группе. Это разминка в постели, самомассаж, упражнения на тренажерах или спортивном комплексе.

После гимнастики согласно схеме закаливания данной группы проводятся водные закаливающие процедуры.

Форма одежды различна. Как правило, дети занимаются в спортивных трусиках и босиком. Если в основу гимнастики положены танцевальные упражнения, то на ногах — чешки, носочки. Если в комплекс включено лазание по канату, следует надевать хлопчатобумажное трико, чтобы не повредить кожу.

Большинство вариантов комплексов для детей старших и подготовительных групп рассчитаны на большую самостоятельность детей, так как гимнастика после сна, кроме вышеуказанных целей, имеет еще одну — приучить ребенка разминаться после сна. Следует стремиться к тому, чтобы дети помнили упражнения, их очередность и осознанно выполняли комплекс.

Методика проведения гимнастики проста. Нужно прежде всего правильно дозировать нагрузки, не забывать дать детям отдохнуть после очередного движения, придать комплексу соответствующую эмоциональную окраску.

У малышей гимнастика начинается с разминочных упражнений в постели, старшие выполняют простой самомассаж, разминаются на тренажерах или под руководством воспитателя занимаются в спортивном зале. Следует избегать всякого принуждения. Если ребенок отказывается от гимнастики, не стоит настаивать, а лучше тактично выяснить причину.

Если гимнастика проводится в физкультурном зале, то давать разминочные упражнения непосредственно перед бегом не обязательно, так как они фактически проведены в группе.

В период карантина гимнастика проводится в группе, которая с помощью игрового спортивного оборудования превращается в забавный мини-стадион. Нагрузки в этот период следует несколько уменьшить по согласованию с врачом. Можно использовать вариант танцевального занятия или самостоятельной работы на тренажерах.

В летнее время гимнастика проводится на улице, и комплексы строятся в соответствии с этими условиями.

На даче оборудуется «дорожка здоровья». В более жаркие дни дети находятся на пляже.

В городе используется полоса препятствий, бассейн, катание на велосипедах.

В некоторых группах, где в среднем более высокий уровень физического развития детей, их физической подготовленности и сформирована потребность в ежедневных физкультурных занятиях, дети могут заниматься гимнастикой после сна на свежем воздухе и в холодный период. Также проводятся беговые и лыжные мини-тренировки.

Разминка в таких группах проводится в помещении, затем дети надевают соответствующую погоде спортивную одежду и выходят на улицу. Занимаются примерно 15—20 минут, возвращаются и приступают к водным процедурам.

Состояние здоровья детей этой группы контролируется врачом детского учреждения. Отдельные дети, по их желанию или реко-

мендациям врача, занимаются в группе по самостоятельной программе.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Оздоровительный бег — это длительный бег в медленном темпе. Ориентировочно частота сердечных сокращений при медленном беге должна составлять 140—160 ударов в минуту у малышей и 150—170 ударов в минуту у детей 5—6-ти лет. О значении оздоровительного бега много сказано у К. Купера, Н. М. Амосова, Ю. Ф. Змановского, Милнера и других.

Исходную длительность бега следует определить вместе с врачом детского учреждения не только для группы детей в целом, но и для отдельных детей в ней. Нужно вымерить длину беговой дорожки не только по количеству метров, но и по времени, которое затрачивается на пробегание одного круга в медленном темпе, так как по количеству пробегаемых кругов воспитателю легче ориентироваться.

Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд. Но возможны и периодические «остановки». Например, в ноябре в нашем регионе очень неустойчивая погода, и организм ребенка трудно адаптируется к ее постоянным изменениям. Кроме того, это период повышенной заболеваемости респираторными заболеваниями, и увеличивать нагрузки следует весьма осторожно и под контролем врача. В январе-феврале обычно бывает эпидемия гриппа. В этот период мы также не увеличиваем нагрузок. «Приостановка» происходит и в периоды карантин. По решению врача возможны и другие случаи изменения режима занятий бегом. В среднем в каждой возрастной группе в течение сентября длительность бега увеличивается от исходного времени на 3—3,5 минуты, а иногда, ориентируясь на состояние здоровья детей в группе, немного больше. В летнее время длительность бега не увеличивается.

С переходом детей в следующую возрастную группу исходная длительность бега для них устанавливается по данным апрельская, но вновь под контролем врача. В подготовительной группе дети ежедневно бегают от 7 до 12 минут.

Методика оздоровительного бега такова. Вначале проводится разминка. Ее цель — разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически. Прямо от крыльца,

на ходу, начинают выполняться упражнения для различных групп мышц. В разминку включаются приседания и разного рода ходьба. Заканчивается разминка бегом на месте. Это необходимо для того, чтобы дети не «сорвались» с места, а побежали бы затем по дорожке в нужном темпе.

Выполняя упражнения во время разминки, дети продвигаются вперед «стайкой». Не следует выстраивать их друг за другом, так как индивидуальный темп бега у каждого ребенка свой. Они начинают подталкивать друг друга, наступать на пятки, некоторые отстают, а потом бросаются догонять. Неритмичный, прерывистый бег оздоровительного эффекта не дает.

Всю дистанцию воспитательница бежит вместе с детьми. Она следит за индивидуальной длительностью бега отдельных детей, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть тем, кто явно устал, подбадривает остальных. Она находится то сбоку, то впереди, то сзади. Постепенно дети начинают пристраиваться друг за другом, вытягиваясь в цепочку, и бегут равномерно.

Заканчивается бег еще большим замедлением темпа и переходом на ходьбу с выполнением упражнений на регулировку дыхания, затем выполняются упражнения на расслабление, и дети некоторое время отдыхают. Длительность отдыха зависит от того, как быстро пульс детей приходит в норму, как быстро восстанавливаются их силы. Это может быть одна минута или несколько больше. Сколько времени требуется на восстановление, должен сказать врач.

Об одежде детей для занятий на свежем воздухе подробно рассказано в разделе «Закаливание».

Основные принципы бега:

- Бег должен доставлять детям удовольствие.
- Бегать вместе с детьми, но в темпе детей.
- Бегать каждый день.
- Чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка.
- После бега не забыть расслабиться.

Исходная длительность бега определяется для каждого ребенка индивидуально. Детям, пришедшим после болезни, вместо бега предлагается пройти несколько кругов, пробежать меньшую

дистанцию или не бегать вовсе, а просто погулять. Учитывается и настроение ребенка. Всякое принуждение запрещается.

Бег во время физкультурных занятий и гимнастики после сна может быть несколько короче. В зимнее время бег иногда заменяют ходьбой на лыжах, летом — ездой на велосипеде. Бегать можно по асфальтовой и грунтовой дорожке, по лужайке. Надо лишь проследить за тем, чтобы на дистанции не было рытвин, мусора, камней, стекла, железной арматуры.

Бег босиком, кроме как на пляже в дачный период, мы не практикуем, так как заметили, что дети сбивают пальцы даже на грунтовой дорожке.

### *ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ*

Ежедневно в группах детей от 3-х до 7-ми лет проводятся три физкультурных мероприятия: утренняя гимнастика, физкультурное занятие, гимнастика после дневного сна. Это позволяет создать оптимальный двигательный режим. Физкультурные мероприятия проводятся преимущественно на свежем воздухе. Наиболее важные из них — физкультурные занятия, в ходе которых у детей накапливается необходимый опыт для другой двигательной деятельности. Для того, чтобы поддерживать в детях интерес к физкультуре, необходимо проводить занятия каждый день, сочетая в игровой форме тренировочные, обучающие и развлекательные элементы. Это позволяет, не перегружая детей, добиться хорошей физической подготовки. Ежедневные физкультурные занятия дают возможность более целенаправленно учить детей, организовывать индивидуально-подгрупповое обучение по различным программам с учетом состояния здоровья и интересов детей.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность. Главное для самых маленьких — доставить им как можно больше удовольствия, научить использовать и ориентироваться во всем пространстве зала или площадки, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки. В среднем дошкольном возрасте основное внимание при организации занятий воспитатель направляет на развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы, которые станут основой качественной физической подготовки. В старшем возрасте, уделяя большое внимание физической подготовленности детей, основным мы все же считаем создание условий для

реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Физкультурные занятия проводятся в конце прогулки. За 40 минут до ее окончания дети переодеваются в спортивную одежду и выходят на спортивную площадку. Занятия проводят два воспитателя. Если занятие проводится в зале, то ассистентом воспитателя является музыкальный работник. Если проводится занятие секции, то в этом случае воспитатель работает вместе с физоргом. График работы воспитателей позволяет обеспечить это. Если воспитатель временно работает один, то согласно варианту гибкого режима «Мы одни» к нему на этот период подключаются специалисты детского учреждения (психолог, дефектолог, медсестра) или члены администрации.

В ходе физкультурных занятий, проводимых на свежем воздухе, дети накапливают двигательный опыт для самостоятельной деятельности и для утренней гимнастики. На занятиях, проводимых в физкультурном зале, постепенно разучиваются движения и игры, из которых впоследствии будут составлены комплексы гимнастики после дневного сна.

Длительность занятий составляет 20—40 минут. Она зависит от характера нагрузок, содержания материала, настроения детей, погодных условий и т.п.

Формы обучения детей различны. Разучивание новых сложных движений, требующих страховки, проводится индивидуально, а более легких — по подгруппам.

Во фронтальные занятия включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети. Неумелых и неловких детей у нас на занятиях нет, есть лидеры среди равных.

Индивидуальное обучение движениям несложно. Например, один из взрослых занимается со всей группой детей, закрепляя и отрабатывая хорошо знакомые движения, а другой — обучает новым, подзывая к себе то одного, то другого ребенка, либо дети подходят сами по желанию. В течение одного занятия воспитатель может обучить таким образом 5-6 детей. На других занятиях эти движения постепенно осваивают остальные дети. Когда движение освоено всеми, его отрабатывают в небольших подгруппах, а затем оно может быть включено во фронтальное занятие.

Детям также нравятся занятия по индивидуальным карточкам-заданиям (подробнее см. в разделе Организация утренней

гимнастики на свежем воздухе ). После разминки и оздоровительного бега все дети за исключением одного-двух выполняют задания самостоятельно. Один воспитатель наблюдает за ними, подстраховывает, где необходимо. Другой воспитатель в это время индивидуально учит детей новым движениям. Заканчивается занятие веселыми играми.

Подгрупповые физкультурные занятия организуются следующим образом: дети делятся на две подгруппы, причем каждый сам решает, в какой подгруппе ему заниматься. Воспитатели проводят занятие раздельно, объединяя подгруппы только на подвижную игру.

Сложных, так называемых тренинговых, занятий, на которых дается большая нагрузка и целенаправленно отрабатываются движения, должно быть не больше двух в неделю. Такие занятия проводятся физоргам. Остальные занятия, как правило, — сюжетно-игровые, с элементами спортивных развлечений, комплексные. В ходе их, помимо закрепления и совершенствования движений, решаются некоторые задачи развития математических представлений, развития речи, знакомства с окружающим миром и некоторые другие.

Одной из обязательных составляющих занятий является введение в них специальных оздоровительных мероприятий. Это бег в медленном темпе, развивающий выносливость, циклические движения, которые должны составлять не менее  $\frac{2}{3}$  предлагаемого детям двигательного материала. Проведение занятий необходимо сочетать с воздушными ваннами и водными процедурами, включать элементы дыхательной гимнастики. Не менее важно создавать особый эмоционально-психологический фон, давать детям почувствовать, что они ловкие, сильные, красивые, показывать свою явную заинтересованность их успехами.

### *ОСНОВНЫЕ ВАРИАНТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ*

1. *Занятия обычного типа*, образцы которых можно найти во многих методических пособиях.
2. *Игровые занятия*, построенные на основе народных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов.
3. *Занятия-тренировки*. Так мы называем серию занятий по обучению спортивным играм, элементам легкой атлетики.



**4. Прогулки-походы.** Это длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. В начале года воспитатель намечает, рисуя карту, несколько маршрутов. При этом детей знакомят со сторонами света: южное направление, северное и т.д. Протяженность каждого маршрута до 4—5 км (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый — самый короткий: от 200—300 м для малышей до 500—600 м для старших. Постепенно расстояние увеличивается, и наконец дети доходят до намеченной цели. Освоив один маршрут, переходят на другой, более длинный.

Это занятие позволяет детям не только укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег — универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц, но и значительно расширить свои знания об окружающем мире.

У детей должны быть рюкзаки, питье, средства для оказания первой медицинской помощи, какие-то любимые игрушки и вещи.

Дойдя до намеченной точки, нужно дать детям отдохнуть, расслабиться. Подвижных игр мы обычно не проводим, так как детям нужно поберечь силы для возвращения.

**5. Сюжетно-игровые занятия.** Мы еще называем их прогулками-занятиями. Такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи и т.п.

Краткое описание подобного занятия: детям приходит письмо от Лешего (от Петрушки, Бабы-Яги), в котором он утверждает, что дети не смогут найти к нему дорогу, преодолеть препятствия. К письму прилагается план-карта. По ходу маршрута даются различные задания, в том числе и марш-бросок, приходится преодолевать препятствия. Где-то маршрут обрывается, и надо найти конверт с его продолжением. Наконец дети выходят к цели, и там с участием персонажа, роль которого исполняет второй воспитатель, проводятся игры, обучение движениям и т.п.

Заканчивается занятие угощением детей, которое приготовил персонаж.

**6. Занятия на спортивных комплексах и тренажерах.** Такие занятия помогают достичь нужного оздоровительного эффекта за сравнительно небольшой период времени. Оздоровительная техника помогает решить и проблему дефицита пространства, поскольку легко уместается даже в небольших помещениях. Спорткомплексы и тренажеры позволяют детям выполнять их любимые движения: вращения, качание, лазание.

Занятия на спортивных комплексах и тренажерах преследуют в основном следующую цель — научить детей пользоваться ими, развить их самостоятельность. Другая цель — повышение плотности физкультурных занятий. Наученные работать на тренажерах дети не нуждаются в страховке, что позволяет сделать эти снаряды частью игровой зоны. Еще один важный момент: ребенок, встав после дневного сна раньше других, может самостоятельно позаниматься на комплексе, совершить водные процедуры, а это облегчает воспитателю организацию постепенного подъема.

*7. Занятия, построенные на танцевальном материале.* Эти занятия проводятся музыкальным руководителем не менее двух раз в месяц. Они служат ему своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально-ритмическим движениям и танцам. Накопленный детьми в подобных занятиях двигательный опыт используется затем воспитателем для проведения гимнастики или музыкальных разминок на спортивных досугах.

Структура занятий такова: сначала разные виды ходьбы и бега под музыку с включением элементов танцевальных движений, затем музыкально-ритмическая разминка, народные или современные танцы, музыкальные подвижные игры и хороводы.

Музыкальный руководитель показывает движения. Воспитатели находятся среди детей и выполняют движения вместе с ними. Занятия проводятся под фонограмму. Между структурными частями занятия проводятся расслабляющие упражнения под классическую музыку.

Разучивания движений на таких занятиях не проводится. Весь предложенный материал должен быть хорошо знаком детям.

*8. Самостоятельные занятия.* Собственно вся система физкультурных занятий должна быть направлена на то, чтобы дети научились самостоятельно делать гимнастику, разминаться. Поэтому по мере накопления от возраста к возрасту двигательного опыта, таких занятий становится все больше.

Варианты этих занятий могут быть самыми разными, здесь нет предела творчеству тренера и воспитателя. Смысл их в том, чтобы научить детей не только осознанно и правильно выполнять движения в нужной последовательности, но и страховать себя и товарища, уметь заметить ошибки и исправить их. Дети приучаются к организаторским действиям, так как им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игры.

Краткое описание одного из вариантов самостоятельного занятия. Детям сообщают, что сегодня они будут разведчиками — нужно найти спрятанные предметы. Дети делятся на команды, выбирают капитанов. Капитанам вручаются маршруты поиска, дается конкурсное задание. Победивший получает право на проведение разминки и оздоровительного бега со всей группой. Закончив бег, дети расслабляются и после кратковременного отдыха отправляются на маршрут следом за своими капитанами. Те идут впереди, первыми выполняют упражнения на указанном снаряде, затем внимательно смотрят за каждым своим товарищем. Тот, кто ошибается, должен повторить упражнение правильно, иначе команда получит штрафное очко.

Возле каждого снаряда на маршруте лежит яркий конверт, в котором находится карточка, на которой изображен план-схема участка и крестиком показано, где спрятан предмет. Прячутся большие шашки, атрибуты к играм-эстафетам и т.п. Дети находят предмет и вновь движутся от снаряда к снаряду, постепенно находя все спрятанные предметы. Если они затрудняются это сделать, то могут обратиться к воспитателю. Он поможет, но команда получит штрафное очко. Не найдя предмет, нельзя идти дальше по маршруту.

Когда маршрут пройден и все предметы найдены, проводится заключительная совместная игра «Ловишки с ленточками». Водящий выбирается сначала из одной команды, потом из другой. Победное очко (красный флажок) вручается команде, водящий которой набрал больше ленточек. Заключительная игра может быть выбрана по желанию победителя на маршруте.

Затем подводятся окончательные итоги. Подсчитываются победные и штрафные очки каждой команды. Штрафные очки гасят победные. По остатку определяется команда-победитель. Роль судей выполняют воспитатели. Они внимательно следят за выполнением упражнений, выдают победные или штрафные очки. За неспортивное поведение команде может быть дано дополнительное штрафное очко (желтый флажок).

Занятие длится долго, но дети настолько заинтересованы, что как правило, не жалуются на усталость.

9. *Занятия серии «Забочусь о своем здоровье».* Проводятся не менее 3—4 раз в месяц. На этих занятиях дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, разминке в постели, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию

элементарной медицинской помощи, обращению с инструментами и веществами, получают начальные познания о полезных и вредных растениях, правилах обработки овощей и фруктов, знакомятся с правилами гигиены жилища, ухода за одеждой, постелью. Часть занятий в каждой возрастной группе проводят медицинские работники.

10. *Занятия-зачеты.* Это своеобразные итоговые занятия, которые воспитатель проводит каждые два месяца, обязательно в присутствии медработников и методиста. Их роль заключается не в контроле, а в помощи воспитателю по квалифицированной оценке умений детей.

Заранее составляются протоколы оценки физических качеств и физической подготовленности с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Воспитатель проводит занятие в интересной для детей сюжетно-игровой форме. Ему ассистируют физорг или второй воспитатель. Методист и медработники, наблюдая со стороны или участвуя в занятии в роли жюри, заполняют протокол.

В результате можно проследить динамику освоения детьми движений и развития физических качеств, их соответствие возрастным особенностям и данным физического развития. Учитываются и психологические особенности детей. Например, если ребенок боится прыгать в высоту, его к этому не принуждают, а заменяют прыжки другим движением по его выбору.

Протоколы остаются у воспитателя, и он ориентируется на них в дальнейшей работе. По желанию с ними могут ознакомиться и родители. Но в родительский уголок их не помещают. Дается только информация о том, что прошло зачетное занятие, с результатами которого можно ознакомиться.

Занятия проводятся в виде соревнований или спартакиад на импровизированном стадионе «Малыш», в виде «репортажей с соревнований». Интересно проходит зачетное занятие «В гостях у Айболита», краткое описание которого мы здесь приводим. Один из воспитателей играет роль Айболита, а другой — его помощника, например, собаки Аввы. Айболит во всем сомневается: мол, дети не знают, как чистить зубы, они не выносливые и не сильные, у них длинные ногти, они не гибкие и т.п. «Собака Авва» и дети убеждают Айболита в обратном. В заключение они играют с ним и получают витамины.

## *ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ*

Комплекс утренней гимнастики составляется на месяц вперед в четырех основных вариантах с учетом погодных условий. Каждый вариант имеет облегченную часть с учетом индивидуальных особенностей и здоровья детей.

Непременное условие — весь двигательный материал, предлагаемый детям, должен быть хорошо отработан и закреплен на физкультурных занятиях. По истечении месяца составляются варианты гимнастики на следующий месяц, при этом часть двигательного материала может использоваться в различных модификациях повторно, если дети не накопили достаточно нового двигательного опыта.

Планирование утренней гимнастики является приложением к плану воспитателя и утверждается методистом и врачом детского учреждения.

Составляя комплексы, воспитатель указывает не только упражнения, игры и т.п., но и темп, длительность и предполагаемую нагрузку по ЧСС. В скобках указываются меньшие нагрузки или замена для конкретных детей в связи со спецификой развития или состоянием зрения.

Комплексы записываются на отдельных листах, которые затем подшиваются и хранятся в методическом кабинете детского учреждения.

Варианты физкультурных занятий планируются на месяц вперед с тем, чтобы обеспечить их разнообразие и правильно распределить нагрузки в течение недели. Так, например, занятия тренировки, занятия спортивных секций, где детям предлагается новый материал или достаточно велики нагрузки, не планируют на понедельник и пятницу.

Воспитатель должен разнообразить занятия не только по их тематике, но и по форме проведения, что также указывается в перспективном плане. Перспективный план физкультурных занятий является основной схемой, по которой работают воспитатели. Он даст возможность вести работу по физической подготовке системно, учитывать погодные и другие условия. Перспективные планы физкультурных занятий записываются на отдельных листах, которые затем подшиваются и хранятся в методическом кабинете. Комплекс физкультурного занятия записывается в календарном

плане. Если воспитатель использует конспекты методических пособий или накопленный методистом опыт лучших воспитателей, то в плане просто делается соответствующая ссылка. Если воспитатель вносит какие-либо изменения и дополнения в эти конспекты, то делает это со ссылкой на источник. Если воспитатель составляет конспект сам, то обязательно записывает его в календарном плане полностью, с указанием нагрузок и облегченных вариантов для отдельных детей.

Воспитатели, имеющие высокий профессиональный уровень и отлично владеющие теорией и методикой физического воспитания детей, умеющие правильно дозировать нагрузки, освобождены от написания подробных конспектов в календарном плане. Они могут ограничиться краткой схемой занятия или ссылками на источники. Как правило, эти воспитатели ведут разработку какого-либо направления физкультурной работы и составляют подробные конспекты, которые утверждаются врачом, методистом, и становятся опорными для менее квалифицированных коллег.

Работа спортивной секции планируется на год или на полгода вперед. Ее основные мероприятия выносятся на совет специалистов, в состав которого, кроме заведующей, методиста и врача, входят и воспитатели, имеющие высшее педагогическое образование. С планом работы спортивной секции в обязательном порядке знакомятся родители.

Воспитатель и физорг согласовывают свою работу по физической подготовке детей и, как правило, составляют совместный план работы. Часть занятий, проводимых воспитателем, является подготовительными к освоению нового двигательного материала, который будет предложен тренером. Двигательный опыт, который дети накопили с тренером, затем используется воспитателем в различных физкультурных мероприятиях.

Комплексы гимнастики после дневного сна планируются на месяц вперед с учетом двигательного опыта, накопленного детьми во время занятий и тренировок, проводимых в физкультурном зале. Используются и движения, разученные на ритмике.

Воспитатель волен составить один комплекс на месяц или дать несколько вариантов. Это зависит от того, насколько дети организованы, каков их двигательный багаж. В каждый комплекс гимнастики после сна обязательно включаются упражнения на профилактику нарушений осанки. Подбор этих упражнений сог-

ласовывается с инструктором ЛФК или методистом. Воспитатели высокой квалификации могут делать это самостоятельно.

Комплексы записываются на отдельных листах и являются приложением к календарному плану. Обязательно указание нагрузки и длительности выполняемых движений.

Физкультурные досуги проводятся два раза в месяц и заранее не планируются. План обычно составляется накануне. Двигательный материал должен быть хорошо знаком детям. Наиболее интересные формы спортивных досугов после обсуждения специалистами и коррекции записываются и накапливаются в методическом кабинете.

Ниже приводится примерный план и конспект занятий. Просим учесть, что он составлен безотносительно какой-либо возрастной группы детей и служит лишь примерным образцом составления плана.

### *ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-СХЕМА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА МЕСЯЦ*

| сентябрь |   |                |  |   |
|----------|---|----------------|--|---|
|          | 1 неделя  | 2 неделя       | 3 неделя   | 4 неделя                                  |
| Пн       | Прогулка-поход  | Прогулка-поход | Прогулка-занятие (комплексное сюжетно-игровое занятие с элементами спортивного ориентирования) | Занятие серии «Забочусь о своем здоровье» |
| Вт.      | Занятие секции общефизической подготовки (в помещении) (обучение метанию в вертикальную цель) |                |  |   |

|     |   |   |  |   |
|-----|---|---|--|---|
| Ср. | Занятие-тренировка (обучение скоростному бегу)  | Занятие на спортивных тренажерах  | Занятие-тренировка (обучение скоростному бегу) | Игровой вариант игры-эстафеты             |
| Чт. | Занятие секции общефизической подготовки (на свежем воздухе) (обучение прыжкам в длину с разбега) |   |  |   |
| Пт. | Занятие, построенное на музыкальном материале (народные танцы, игры)                              | Самостоятельное физкультурное занятие с элементами спортивного ориентирования | Игровой вариант (народные игры)                | Занятие серии «Забочусь о своем здоровье» |

*Примечание.* Схема может использоваться в любых возрастных, в том числе смешанных, группах. Если дети не занимаются с тренером, то воспитатель планирует серию занятий по целенаправленному обучению основным видам движений и легкой атлетике, которые проводятся дважды в неделю.

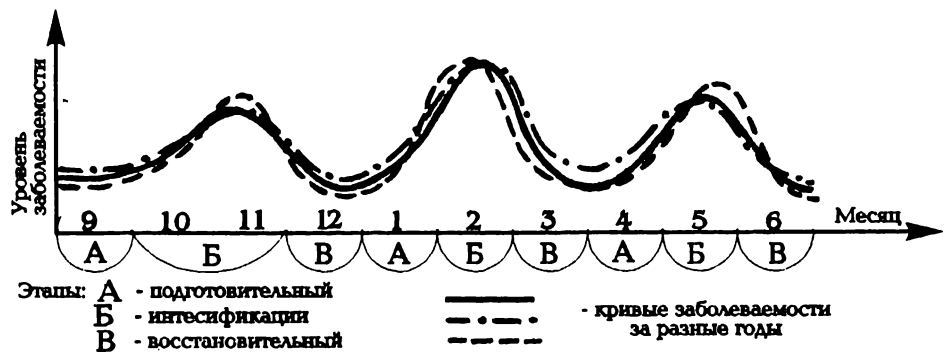
Руководствуясь схемой, воспитатели вместе с физоргом подбирают содержание занятий, составляя конспекты или ограничиваясь схемой занятия. Наиболее интересные занятия конспектируются, аннотируются и хранятся в методическом кабинете.

## ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Лечебно-профилактическая работа строится в нашем детском учреждении на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития.

Графический анализ показывает, что ежегодно отмечается три периода повышения заболеваемости: осеннее и весеннее межсезонье и грипп зимой.





Наложение кривых заболеваемости за несколько лет позволяет определить приблизительное начала опасного периода и своевременно подготовить организм ребенка к наступлению неблагоприятного сезона. Весной и осенью погода в нашей местности резко меняется. Еще вчера было тепло, а сегодня утром уже минусовая температура. Особенно тяжело протекает период осеннего межсезонья, когда на протяжении одного месяца погода меняется три-четыре раза. Организм ребенка не способен быстро приспособиться к внезапно меняющимся условиям, и поэтому дети часто болеют в этот период. Это одна из объективных причин, так как многолетний опыт убедил нас, что несмотря на все принимаемые меры, заболеваемость в эти периоды выше.

График помогает нам увидеть степень эффективности предпринимаемых профилактических мер. Так, например, в 1984 году д/с не занимался профилактикой заболеваемости серьезно. В 1985 году мы начали использовать разработанный нами план оздоровления, но желаемого эффекта не получили. Это заставило нас задуматься, правильно ли мы используем имеющиеся в нашем распоряжении возможности. Так мы пришли к выводу, что слишком поздно начинаем сеансы ультрафиолетового облучения (УФО), массаж и т.п.

В настоящее время каждый период (они выделены на графике) мы условно делим на три этапа: А — подготовительный, Б — интенсивной профилактики, В — реабилитационный (восстановительный). На каждом этапе проводятся свои специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры.

Так, этап А готовит ребенка к самому неблагоприятному в сезоне времени. Проводятся УФО, массаж, курс экстракта элеутерококка, настойки женьшеня. На этапе Б используется система защитных мер для предупреждения ОРВИ, ангина. Дети полощут рот и горло лечебными растворами, закладывают в нос оксолиновую мазь и т.п. Этап В — реабилитационный. Вернулись в садик переболевшие дети, нужно восстановить их защитные силы. А тем, кто благополучно перенес этот период, комплекс реабилитационных мероприятий тоже не повредит. Детям предлагают кислородные коктейли, травяной чай, оздоровительные напитки и прочее. Изменяется режим дня. В нем предусмотрено больше отдыха, развлечений, снижены физические нагрузки на физкультурных занятиях; подход к закаливанию строго индивидуален.

Длительность каждого этапа различна. Самый долгий — подготовительный. Именно от того, как он организован, зависит интенсивность и длительность этапа Б. Длительность же реабилитационного этапа зависит от того, как прошел предыдущий: сколько детей болело, как долго они болели, были ли осложнения.

Если мероприятия первого и третьего периода схожи, то во втором периоде они несколько иные, т.к. повышение заболеваемости в январе-феврале совпадает с эпидемией гриппа. Поэтому на подготовительном этапе (А) этого периода проводятся мероприятия, направленные на профилактику гриппа, на втором этапе (Б) принимаются меры по предупреждению распространения инфекции в детском учреждении. К сожалению, часто официальные сообщения об эпидемии запаздывают, поэтому приходится ориентироваться самим по обстановке. В период эпидемии меняется режим жизни и деятельности детей. Работает вариант: «Внимание, опасность!». Дети больше времени проводят на улице, отменяются занятия в помещении, снижаются нагрузки на физкультурных занятиях. В меню широко используются лук, чеснок, напитки из клюквы, шиповника, травяной чай и т.п.

Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляются медицинскими сестрами, некоторые процедуры проводятся воспитателями: полоскание рта, закладывание оксолиновой мази, витаминотерапия и др. (при систематическом контроле со стороны медицинского персонала).

## ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР

- Сентябрь экстракт элеутерококка или настойка женьшеня, или настойка китайского лимонника, или настойка аралии по 1 капле на год жизни в третье блюдо в обед в течение месяца.
- Октябрь массаж грудной клетки №10, УФО общее №10.
- Ноябрь поливитамины по 1-2 драже в день в течение 2-х недель; глюконат кальция по одной таблетке в день в течение 10 дней; полоскание горла настоем трав в течение 2-х недель (шалфей).
- Декабрь настой шиповника по 100 г в день в течение месяца.
- Январь оксолиновая мазь в течение 2-х недель (закладывается в нос); закапывание интерферона в течение 5-ти дней; отвары трав 100 г в течение 2-х недель.
- Февраль УФО общее №10; полоскание горла настоем трав в течение 2-х недель (шалфей, эвкалипт).
- Март поливитамины по 1-2 драже в день в течение 2-х недель; глюконат кальция по одной таблетке в день в течение 10 дней; экстракт элеутерококка по 1 капле на год жизни в третье блюдо в обед в течение 2-х недель.
- Апрель настой шиповника по 100 г в день в течение месяца; массаж №10.
- Май полоскание горла настоем трав (шалфей, эвкалипт, ромашка).

*Примечание:* витамин «С» — 45 мг в сутки круглогодично.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками детского учреждения в соответствии с имеющимися условиями. Она последовательна: от щадящих процедур переходит к более интенсивным (см. Приложение №1). Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Предпочтение отдается контрастному воздушному закаливанию. Физкультурные занятия, гимнастика после сна проводятся только в трусиках, спят дети без маечек, чтобы, встав с постели, получить контрастную воздушную ванну, так как температура под одеялом приблизительно +38 градусов Цельсия, температура воздуха в спальной старшей группы — от +16 градусов Цельсия, а младшей — от +18. Такая же температура поддерживается и в физкультурном зале. В групповых помещениях, коридорах температура несколько выше — +20-22 градуса Цельсия.

Водные процедуры вводятся постепенно. В первой младшей группе детей учат полоскать рот, мыть прокладной водой руки по локоть, шею, верхнюю часть груди, ходить по мокрым дорожкам.

В основном используется следующая схема закаливания:

### 1-я младшая группа

- |           |  |
|-----------|--|
| 1 квартал | Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время ежедневных физкультурных занятий. |
| 2 квартал | Ходьба по мокрым дорожкам от 15 до 20 секунд.  |
| 3 квартал | Ходьба по мокрым дорожкам до 1 минуты.   |
| 4 квартал | Солнечные и воздушные ванны, купание в бассейне по схеме, предложенной врачом д/у.   |

### 2-я младшая группа

- |             |  |
|-------------|--|
| 1 полугодие | Влажное обтирание после утренней гимнастики, ходьба по мокрым дорожкам до 1,5 минуты во время гимнастики после сна, обучение элементам обширного умывания. |
|-------------|--|

2 полугодие Игры на мокрых дорожках до 2-2,5 минуты.  
Обширное умывание после дневной гимнастики.

### Средняя группа

Сухое растирание после утренней гимнастики, физкультурного занятия; игры на мокрых дорожках во время гимнастики после сна до 4 минут, обширное умывание.

### Старшая группа

1 полугодие Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики, физкультурного занятия; обливание прохладной (+18 градусов Цельсия) водой.

2 полугодие погружение ног и ходьба по прохладной (+18 градусов Цельсия) воде.

### Подготовительная группа

Обширное умывание после утренней гимнастики, физкультурного занятия; погружение ног в воду по окончании дневной гимнастики. Начиная со 2-й младшей группы дети после завтрака чистят зубы, а после обеда и полдника полощут рот.

В летний период врачом детского учреждения определяется количество солнечных и воздушных ванн для каждой возрастной группы, а также место и время их проведения.

В жаркие дни дети купаются в летнем бассейне или обливаются водой не менее 2-х раз в день.

Для ослабленных и пришедших после болезни детей схема закаливания может быть изменена по рекомендации врача.

### *Некоторые приемы закаливания*

#### 1. Обширное умывание.

Ребенок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыться лицо.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

*Примечание.* Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по 2 раза, проговаривая «раз, два» и т.д. В старшей группе они просто старательно обмываются водой из-под крана.

## 2. Ходьба по мокрым дорожкам.

Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял, нетканого полотна. Их должно быть 4 штуки длиной 4—5 метров. Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке.

Для проведения процедуры одна дорожка намачивается (солевой раствор не используется), вторая остается сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке, затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.

По мере привыкания процедура повторяется несколько раз. Хорошо использовать игры-речевки: «Баба сеяла горох ...», «Шел мужик по городу ...» и другие. Подготавливает и расстилает дорожки помощник воспитателя. Она же сдает их в прачечную или стирает и сушит сама.

## 3. Обливание ног.

В ногомойку ставят трапик, стул, два ведра с водой и ковш.

Пол застилается ковриком, старым одеялом или простыней. Ребенок садится на стул, зачерпывает ковшом воду и обливает одну стопу, затем другую, насухо вытирает ноги полотенцем.

По мере привыкания к процедуре он обливает уже голень и стопу. На каждую ногу расходуется 2 ковша воды.

И наконец, ребенок просто обмывает голень и стопу водой из-под крана.

*Примечание.* Обливание стоп не проводится, пока каждый ребенок не научится правильно вытирать, а затем энергично растирать ноги.

#### 4. Погружение ног в воду.

В ногомойку наливается вода. Ребенок входит в воду с одной стороны, выходит — с другой и насухо вытирает ноги. По мере привыкания он может немного постоять в воде (для отсчета времени говорит «раз-два» или «один, два, три, четыре» и т.д.).

#### 5. Влажное обтирание.

Необходимо 4 комплекта варежек. Они шьются из старых маховых полотенец. Воспитатель надевает на одну руку влажную варежку, на другую — сухую и растирает ребенка. Затем обе варежки сбрасываются в специальную емкость и сдаются в стирку.

#### 6. Ходьба босиком.

Вначале детей приучают некоторое время ходить в носочках по ковру или паласу. Затем просто по полу. Лучше это делать во время ежедневного физкультурного занятия.

Затем дети ходят босиком. Обычно на это затрачивается от 2-х до 3-х месяцев в зависимости от подбора детей.

#### 7. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

*Требования к одежде ребенка при проведении утренней гимнастики на свежем воздухе*

- |           |   |
|-----------|---|
| до +18-20 | — кеды, спортивные тапочки на босую ногу или с носком (если обувь жестковата), трусики; |
| до +16    | — спортивные маечки, носки;   |
| до +14    | — спортивное трико, носки;  |

- до +12 — легкий хлопчатобумажный спортивный костюм, фуфаячка;
- до +8-10 — легкий шерстяной костюм;
- до +4-6 — ветровка, полушерстяные или легкие шерстяные носки, легкая спортивная шапочка;
- до 0 — куртка, кеды или легкие суконные сапожки;
- от 0 до -5-7 — теплый шерстяной костюм, куртка, спортивная шапочка;
- от -8 до -16 — хлопчатобумажный костюм, шерстяной костюм или костюм «с начесом», шарф, шапочка, суконные сапожки, перчатки или варежки.

*Примечание.* При температуре воздуха ниже -16 градусов Цельсия утренняя гимнастика проводится в зале.

#### *Требования к одежде детей в групповой*

##### *Детский сад*

- от +18 — носки, хлопчатобумажные или льняные платья и рубашки с коротким рукавом;
- +16 — +18 — колготки, фланелевые или шерстяные платья и рубашки с длинным рукавом.

##### *Ясли*

- от +20 — носки, хлопчатобумажные или льняные платья и рубашки с коротким рукавом;
- +18 — +20 — колготки, фланелевые или шерстяные платья и рубашки с длинным рукавом;
- +16 — +18 — шерстяные кофты, жилеты.

#### *Набор одежды для занятий физкультурой на свежем воздухе*

**Обувь:** чешки, кеды, полукеды, кроссовки, суконные сапожки, носки хлопчатобумажные и шерстяные.



Одежда: спортивные трусики, юбки, фуфайки, хлопчатобумажные спортивные костюмы, костюмы «с начесом», спортивные шапочки, ветровки, куртки, перчатки, варежки, шарфы.

*Примечание.* Для лета нужны плавки, купальники, купальные халаты.

## ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Диагностика физического развития проводится в конце года всеми службами детского учреждения. За основу мы приняли рекомендации программы «Радуга», несколько упростив ее. Оцениваются и сопоставляются с данными начала года заболеваемость, группа здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость).

На каждого вновь поступившего ребенка заводится листок, или оценочная табличка (см. Приложение №2). Ее ведение не затрудняет воспитателя, так как исходные данные определяются и отмечаются медицинскими сестрами, врачом, методистом, родителями. Воспитателям нужно лишь подвести итоги в конце года. Надо отметить, что осознание важности подобной работы приводит их к необходимости предварительной оценки, которую по своей инициативе они проводят в феврале. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Обычно в первой половине года их выявить трудно, и дети поэтому занимаются все вместе или по подгруппам. Со второй половины года начинается работа по индивидуальным программам.

Методика проведения диагностики проста. Воспитатель прослеживает продвижение каждого ребенка по всем направлениям. Методист анализирует состояние работы в группе в целом, используя данные медицинских наблюдений, срезов психолога, собственного анализа. Медицинский кабинет анализирует степень влияния проводимой работы на укрепление здоровья детей по всем основным показателям, заведующая, суммируя и обобщая полученные данные, определяет общую «картину» работы учреждения. На основе полученной информации определяются направления работы на следующий год в целом по учреждению и по каждой возрастной группе.

## ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКА ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим основным направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. Многие действия детей следует сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически. Например, привычка растянуться после гимнастики, полоскать рот после еды и т.п.

В своей программе мы определяем по каждому направлению минимум, норму и максимум. Часть воспитательных задач постепенно усложняется, часть — остается неизменной для детей любого возраста. Усложняются, например, действия по уходу за помещением, одеждой, по оказанию первой медицинской помощи.

Вся серия мероприятий носит название «Забочусь о своем здоровье». На первом месте в ней стоят занятия, которые помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущения. Этому ребенка учит серия занятий-тренингов. На этом этапе воспитатель действует по такой формуле: сначала помощи ребенку осознать, зачем ему нужно это делать, затем научи в увлекательной форме и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно.

Например, прежде чем требовать от детей ежедневно чистить зубы, воспитатель играет с детьми. Приносит в группу кукол, меховых зверюшек, у которых «болят зубы». «Лечит» их,

имитируя доктора Айболита, а потом вместе с детьми учит «пациентов» правильно чистить зубы. Дети с помощью зеркала рассматривают зубы, узнают сколько их и какие (резцы, клыки, коренные), для чего они нужны. Опираясь на прошлый опыт детей (вспоминают, у кого болели зубы, как это было неприятно, как были расстроены папа и мама, как страшно было идти к доктору), воспитатель дает вполне мотивированное представление о необходимости ежедневно утром и на ночь чистить зубы. Некоторое время воспитатель контролирует выполнение детьми этой процедуры, затем, привыкнув, дети уже сами не могут без нее обходиться.

Знакомя ребенка с телом человека, воспитатель должен научить детей не только различать и правильно называть его части, но и приучить заботиться о своем теле. Например, следить за чистотой и длиной ногтей, за чистотой кожи тела, особенно лица и рук, ухаживать за волосами. Особое внимание уделяется туалету носа. Детей приучают совершать туалет носа перед едой, перед сном, выходом на прогулку. У каждого ребенка обязательно должно быть несколько носовых платков, так как при рините или другом подобном заболевании нельзя пользоваться одним платком несколько раз.

В старшем возрасте детей нетрудно научить обрабатывать мелкие царапины, ссадины, накладывать компрессы на ушибы. Но главное, научить правильно действовать в случае заболевания, травмы, уметь описать свое состояние и не пугаться, а искать помощи.

Определенное место в системе «Забочусь о своем здоровье» занимает выработка понятий об окружающей среде, умение заботиться о ней. Детям объясняют необходимость уборки помещения и участка, проветривания, им объясняют, почему в помещении должно быть много света, какой вред от пыли и мусора.

В каждой возрастной группе для всех детей определены ежедневные трудовые обязанности и выделено время на их выполнение. По давней традиции день ребенка в любой возрастной группе начинается с труда: надо протереть пыль, полить растения, постирать и т.п. Важно приучить детей выполнять эти обязанности систематически.

В старшем дошкольном возрасте особое внимание уделяется состоянию постели и умению принимать правильную позу для засыпания. Детей приучают встряхивать и расправлять простынку,

периодически протирать кровать, понимать значение метки «Н» (ноги) и т.п.

Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях способствуют ежедневный оздоровительный бег и физкультурные занятия, гимнастика. По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них, вызываемая «мышечным томлением».

В каждой возрастной группе разработана программа самостоятельных действий после сна днем и на тот случай, если запоздал на гимнастику, а также программа прихода в детский сад утром.

Например, в программу после пробуждения входит разминка в постели, самомассаж, занятия на спорткомплексе и тренажерах, водные процедуры. Программа рассчитана на 15-20 минут.

Родители говорят, что по воскресеньям дети с удовольствием самостоятельно занимаются, делая это «строго по правилам». Надо отметить, что в большинстве семей наших детей есть дома спорткомплексы.

Сводя воедино те привычки и потребности, которые мы пытаемся привить детям в детском саду, получим такую программу-минимум:

- полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы утром и на ночь;
- спать обнаженными или в трусиках;
- ежедневно обтираться или обливаться прохладной водой, полностью или частично;
- ежедневно бегать в медленном темпе довольно длительное время;
- разминаться после пробуждения;
- уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;
- уметь избегать опасности;
- мыть руки перед едой и после посещения туалета;
- ежедневно менять трусики, носки, носовые платки, уметь самому их стирать;

- не переедать, не есть много мучного и сладкого, как можно больше употреблять овощей, фруктов, зелени, лука, чеснока;
- не есть овощи и фрукты немывыми.

К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь довольно стойкие навыки и привычки.

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Работа с родителями строится на принципах преемственности семьи и детского учреждения, а также на основе Родительского договора, который заключается с родителями каждого ребенка.

Формы работы с родителями разнообразны: факультативы, семейные клубы, совместные занятия, выставки, передвижные библиотеки и прочее. Наибольший контакт между семьей и детским садом достигается при совместном проведении диагностики физического развития.

Родителями проверяются и решения медико-педагогических советов. Они участвуют в аттестации педагогов и определении профиля работы группы.

По совместно выработанной программе оздоровления родители обеспечивают учреждение шиповником из расчета 600 граммов в год на ребенка, лекарственными растениями, настоем элеутерококка, интерфероном, оксолиновой мазью.

Ежеквартально персонал группы и медицинский кабинет отчитываются о проделанной работе, указывают на трудности, с которыми встретились, корректируют планы дальнейшей работы. В каждой группе создается «семейный портрет», который позволяет вести дифференцированную работу с каждой семьей.

Работа планируется в целом на год с разбивкой по кварталам и конкретизацией по месяцам. Семья каждого ребенка посещается в течение года сотрудниками детского учреждения не менее трех раз.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУПП РЕАБИЛИТАЦИИ

Организация групп реабилитации является частью комплексной системы лечебно-профилактической работы, осуществляемой в д/с. Такая группа — это как бы мини-профилакторий для ослабленных детей, пришедших после длительной болезни, страдающих различного рода хроническими заболеваниями. Наполняемость группы 10-12 человек. Обслуживают ее няня и две дипломированные медсестры, окончившие курсы воспитателей. В их обязанности входит отпуск физио- и других процедур по назначению врача. Непосредственно в группе организован небольшой физиокабинет, оснащенный портативной аппаратурой, не требующей заземления и специальной установки. Хранится аппаратура в специальном шкафу и используется воспитателем по мере надобности в специально отведенном месте.

Режим группы особый. В нем больше времени для сна, любимых занятий детей, сокращена прогулка, вместо физкультуры проводится специальная лечебная гимнастика. Посещают группу только дошкольники, так как для детей ясельного возраста организована специальная группа частоболеющих детей (ЧБД). Возраст детей разный, поэтому питание и сон детей организованы двумя подгруппами, и соответственно подобран игровой материал. В первой половине дня проводится лечение, прогулка, дети свободно играют. Во второй половине дня проводится лечебная гимнастика, закаливание, развлечения.

Открытию группы предшествовало родительское собрание и изучение педиатрической службой детской поликлиники вопроса о ее целесообразности. Плата за содержание детей в группе реабилитации несколько выше. Согласно Родительскому договору эта сумма частично идет на доплату за приготовление оздоровительных напитков, продукты для которых приобретаются на рынке, и частично на ремонт и приобретение физиоаппаратуры, а также на доплату воспитателям и врачу.

### *ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ГРУППЫ РЕАБИЛИТАЦИИ*

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| 6.00—8.00 | Прием, осмотр, игры, первый завтрак. |
| 8.00—9.00 | Лечение, игры.                       |
| 9.00—9.20 | Второй завтрак.                      |

- 9.20—10.00 Игры, лечение, осмотр врачом.
- 10.00—11.30 Прогулка, лечение детей второй медсестрой, пришедшей к 10 часам утра на смену.
- 11.00—12.00 Возвращение детей подгруппами с прогулки, гигиенические процедуры, осмотр.
- 12.00—12.30 Обед.
- 12.30—15.00 Сон.
- 15.00—15.30 Лечебная гимнастика, закаливающие процедуры.
- 15.30—16.00 Полдник.
- 16.00—17.00 Развлечения, игры-занятия.
- 17.00 Кефир, оздоровительные напитки.
- 17.00—18.00 Прогулка, уход детей домой.

Срок пребывания в группе реабилитации определяется врачом и согласовывается с администрацией и родителями: обычно от двух недель до одного месяца в зависимости от проводимого курса лечения.

По желанию родителей, имеющих возможность быть с ребенком дома, дети могут находиться на режиме «свободного посещения», получая в д/с лечение и обед.

#### *РЕЖИМ РАБОТЫ МЕДСЕСТЕР-ВОСПИТАТЕЛЕЙ:*

1-я смена с 6.00 до 12.00;

2-я смена с 10.00 до 18.00.

Няня работает с 9.00 до 17.30.

Питание детей организуется в столовой детского учреждения, и поэтому в основные обязанности няни входит уход за детьми, присмотр за ними в то время как воспитатель занят лечением, а также уборка группы.

## ГРУППА ЧАСТОБОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Эта группа предназначена для детей от 2-х до 3-х лет и комплектуется поликлиникой. Обычно в нее направляются дети, переболевшие в текущем году не менее 9-ти раз. За группой закреплена физиосестра и одна из старших медицинских сестер. Персонал группы подбирается таким образом, чтобы один из воспитателей имел медицинское образование, а другой был профессиональным педагогом. Кроме общего плана оздоровления, разрабатываемого врачом детского учреждения, для каждого ребенка составляется индивидуальный план. Лечение осуществляет физиосестра, а часть общеукрепляющих и профилактических процедур — воспитатель. Дети находятся в группе один год. Вывод же об эффективности пребывания их в группе ЧБД делается еще через год, так как за ними продолжается наблюдение в младшей группе детского сада. Эффективность лечения оценивает служба поликлиники. Более подробно об организации работы этой группы см. в разделе «Программа здоровья в ясельной группе».

### *«ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ГРУППЫ ЧАСТОБОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ»*

Целью Программы является создания оптимального режима, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Программа состоит из следующих разделов:

- Организация приема детей в детское учреждение.
- Организация жизни детей в адаптационный период.
- Организация комфортного режима.
- Система физкультурно-оздоровительной работы.
- Создание развивающей предметно-пространственной среды.

### *ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИЕМА ДЕТЕЙ В ДЕТСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ*

Комплектация учреждения детьми на очередной учебный год проводится отделом детских учреждений Авиацнонно-промышленного объединения, в ведении которого мы находимся. Она проходит задолго до поступления ребенка в ясли — с января по май. Пу-



тевка выдается родителям при предъявлении справки из поликлиники о том, что ребенок здоров, прививки сделаны согласно возрасту. В случае необходимости в справке содержатся рекомендации о направлении ребенка в группу частоболеющих детей или специализированный детский сад. В течение 10-ти дней со дня выдачи путевки родители должны встретиться с администрацией детского учреждения, чтобы договориться о сроках поступления ребенка. Во время первой беседы обговариваются правила пребывания ребенка в детском учреждении, возможные трудности, с которыми встретится ребенок, выясняется, что он умеет, а также материальные и жилищные условия семьи. Ставится непереносимое условие — до приема ребенка в детское учреждение родители должны побывать там не менее двух раз и понаблюдать, как организована жизнь и деятельность детей, изучить режим.

Перед поступлением ребенка сотрудники детского учреждения — воспитатель, медсестра, методист, а в особом случае, и заведующая — не менее двух раз посещают семью с целью совместного с родителями изучения особенностей его нервно-психического развития, анализируют его навыки и умения, степень самостоятельности. Полученные данные обобщаются и в виде информационной карты передаются воспитателю. Для каждого вновь поступающего ребенка вырабатывается индивидуальный режим на период адаптации. По мере успешного прохождения этого периода режим корректируется, и ребенок вливается в общий ритм жизни группы.

Непосредственный прием детей проводится по графику, согласованному с родителями, в период с мая по август. Ежедневно в группу принимается только один ребенок.

### *ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД*

В период адаптации, особенно в ее начале, родители могут находиться с ребенком столько, сколько сочтут нужным. Возможно сокращение сроков пребывания детей в группе до 1,5—2-х часов в день. Если ребенок привык поздно вставать, то родители могут приводить его позже.

Утренний осмотр детей в течение всего этого времени проводится не воспитателем, а старшей медицинской сестрой. Она находится в присмной, беседует с родителями, осматривает кожу, зев ребенка. Мы стараемся делать так, чтобы родители принимали активное участие в работе «фильтра» и основные манипуляции с

ребенком производили сами, приучаясь быть внимательными и заботливыми. Дети боятся белых халатов, поэтому воспитатель и медсестра должны одеваться в обычную одежду, желательно понаряднее.

В приемной находится большая корзина с игрушками, а также витамины, кувшины с отваром шиповника или с соком. Для «забывчивой мамы» готов сундучок «скорой помощи» с носовыми платками, колготками и т.п. для ребенка.

Завтрак организуется по мере прихода детей с 7.00 до 8.00—8.10 (сад работает с 6.00). Собравшихся к 7-ми часам детей провожает в столовую няня или родители. Детей обслуживают официанты. Остальных детей по мере их прихода также ведут в столовую родители или няня (одних приведет, других уведет). Если детей кормят в группе, то завтрак получает няня (в два приема). Организация «поточного» завтрака никаких трудностей у персонала не вызывает. Для этого следует в течение нескольких дней провести хронометраж прихода детей и рассчитать время получения очередной порции питания. С открытием в учреждении столовой решение этой проблемы еще более упростилось.

Воспитатели «нацелены» на сокращение адаптационного периода и особенно его острой фазы которая, по медицинским критериям, обычно длится 15—20 дней (См. Приложение №3). Различают следующие фазы адаптации:

- а) острый период — 15—20 дней;
- б) подострый, или собственно адаптации — 5—10 дней;
- в) период компенсации, когда дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее — 10 дней.

При определении степени тяжести адаптации мы используем критерии, разработанные Институтом педиатрии:

- нарушение сна, питания;
- проявление отрицательных эмоций в общении;
- боязнь пространства;
- частые заболевания, снижение веса.

Врач детского учреждения осматривает поступившего ребенка каждые 10 дней, занося данные осмотра в адаптационный лист, который впоследствии вклеивается в медицинскую карту (см. Приложение №4).

С целью оказания действенной помощи персоналу группы на время периода адаптации за ней закрепляются другие сотрудники (медсестры, методист, психолог, помощники воспитателей старших групп), что позволяет индивидуализированный вначале режим перевести в общий.

В течение адаптационного периода закаливающие процедуры не проводятся за исключением воздушных ванн и кратковременной, по желанию детей, ходьбы босиком. Не проводится пока и утренняя гимнастика, ее заменяют подвижные игры.

С целью повышения реактивности организма используются настойки элеутерококка, левзеи, золотого корня, а также оротат калия и липовая кислота. Особое место отводится витамину «С». Разумеется, все назначения делаются только врачом, и осуществляют их квалифицированные медицинские сестры. В период компенсации начинает проводиться санация хронических очагов инфекции. Дети, которые имеют невротические реакции, консультируются психоневрологом или невропатологом и получают соответствующие назначения.

От профессионализма воспитателя зависит смягчение трудностей этого периода для ребенка. Если дети едят с аппетитом, быстро засыпают, легко идут на контакт со взрослыми, ищут общения со сверстниками, осваивают все пространство групповой, участка, не боятся удалиться от взрослого, особенно от матери, — можно считать, что период привыкания к новому режиму жизни прошел успешно.

Поскольку последний ребенок принимается в группу обычно 15 августа, то, по нашим ориентировочным срокам, адаптационный период в группе должен закончиться к 10—15 сентября.

В послеадаптационный период «фильтр» проводится старшей медсестрой только по понедельникам. В пятницу она тоже встречается с родителями, передает им назначения и рекомендации врача, дает практические советы. В остальные дни прием ведет воспитатель. Его роль, по сравнению с адаптационным периодом, не изменилась. Но более внимательными стали родители. Они проводят термометрию, занося данные в журнал, осматривают кожу, асеп, в случае необходимости обращаясь за консультацией к воспитателю или медсестре. Ребенок спокоен, не нервничает, у воспитателя есть время пообщаться с родителями. Основная модель поведения воспитателя — «Я ваш добрый и заботливый друг, не нужны ли какая-нибудь помощь?»

В этот период родители по желанию могут оставаться в группе. Ребенок играет с детьми или рядом с ними. Вообще мы считаем, что проблема расставания с ребенком — это проблема матери, родителей, а мы должны лишь, по возможности не травмируя малыша, помочь им.

### СОЗДАНИЕ КОМФОРТНОГО РЕЖИМА

Под комфортным режимом мы понимаем такой режим, который удобен малышу, а не взрослому. Режим должен не только решать проблемы жизнеобеспечения, но и давать детям возможность реализовать себя, чувствовать себя уютно, как дома. Утренняя гимнастика не проводится, так как она заорганизовывает жизнь детей, мешает, особенно на первых порах. Мы назвали это «индивидуализацией режима». А вот физкультурное занятие проводится ежедневно. После дневного сна проводится гимнастика в сочетании с закаливающими процедурами. Физкультурное занятие проводится двумя подгруппами, а гимнастика — индивидуально и по подгруппам.

Завтраком детей кормят по-прежнему по мере их прихода. Обед организуется двумя подгруппами, а полдник — по мере подъема детей. Занятия проводятся в зависимости от задач и предлагаемого детям материала и в то время, которое воспитатель считает наиболее удобным — обычно в часы стыка смен.

Сон не имеет строго очерченных временных рамок. Кто проснулся — сразу встает, любители поспать спят пока не проснутся сами.

Ежедневно проводятся две прогулки общей длительностью не менее 3-х часов. После физкультурного занятия проводится второй завтрак: соки, чай, фрукты.

Ниже приводим примерный режим одного дня группы детей от 2-х до 3-х лет.

- |                |   |
|----------------|---|
| 6.00-7.30—8.00 | прием детей воспитателем и старшей медсестрой; игры детей с няней, кормление, индивидуальные занятия с отдельными детьми. |
| 8.00—8.30      | подготовка к проведению физкультурного занятия (туалет, переодевание).  |

|             |  |
|-------------|--|
| 8.30—8.50   | физкультурное занятие с первой подгруппой, подготовка к занятию второй подгруппы.                    |
| 8.50—9.10   | физкультурное занятие со второй подгруппой, второй завтрак и подготовка к прогулке первой подгруппы. |
| 9.20—10.30  | прогулка первой подгруппы.   |
| 9.30—10.50  | прогулка второй подгруппы.   |
| 10.30—11.20 | возвращение с прогулки, занятия, игры первой подгруппы.  |
| 10.50—11.40 | возвращение с прогулки, занятия, игры второй подгруппы.  |
| 11.20—12.00 | обед обеих подгрупп и постепенное укладывание.   |
| 12.00—15.30 | сон.   |
| 15.30—16.00 | подъем, гимнастика, игры, занятия, полдник — по мере пробуждения.                                    |
| 16.00—16.20 | сборы на прогулку первой подгруппы.  |
| 16.15—16.30 | сборы на прогулку второй подгруппы   |
| 16.20—17.30 | прогулка.  |
| 17.30—18.00 | возвращение с прогулки, чай, мытье игрушек, уход детей домой.  |

Особое место в режиме дня уделяется предупреждению утомления или перевозбуждения детей. С этой целью применяются приемы релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы во время игр и свободного общения, музыка во время еды и укладывания и т.п.

Во время укладывания воспитатель поет колыбельные песенки, ласкает детей.

При организации жизни детей учитывается погода, экологическая обстановка и неблагоприятные в геофизическом плане дни. В период затяжных дождей, например, дети не гуляют, но и не находятся все это время в группе. Они ходят «в гости» к другим детям, меняются с ними на время группами, выделяется время для игр в зале. В неблагоприятную погоду прогулка проводится в

группе. Дети надевают теплые костюмы, носки, шапочки и играют некоторое время при открытых окнах. Прогулка подобного типа проводится в присутствии медсестры.

### *СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ*

Физкультурно-оздоровительная работа проводится по следующим направлениям:

- Лечебно-профилактическая работа.
- Закаливание.
- Питание.
- Режим двигательной активности.

Лечебно-профилактическая работа проводится старшими медицинскими сестрами по разработанному врачом детского учреждения плану. Этот план предусматривает проведение как общих для всех детей процедур, так и индивидуального курса лечения.

Дети принимают два курса массажа, два курса УФО, назначается лечебное полоскание полости рта и горла, физиолечение, ингаляции, кислородные коктейли и др.

План проводимых лечебно-профилактических мероприятий разработан на основании данных заболеваемости за предыдущие годы и учитывает возможный ее подъем в периоды межсезонья, адаптации и гриппа. Части плана по своему содержанию ориентированы на подготовительный, активный и восстановительный периоды.

Например, в подготовительный период применяются настойка элеутерококка, витамины, УФО, массаж и пр. В активный период — смазывание или лечебное полоскание горла, закладывание в нос оксолиновой мази, в восстановительный — фитолечение, кислородные коктейли. Всего за период пребывания в ясельной группе каждый ребенок получает не менее 10—12 различного рода процедур. Отдельным детям по назначению врача проводится дополнительный курс лечения в физиокабинете детского учреждения, оснащенного самой необходимой и несложной аппаратурой.

В проведении лечебно-профилактической работы участвуют и воспитатели, и родители. Последние помогают воспитателю обеспечить ребенку максимальный комфорт. Воспитатель же

постепенно приучает детей полоскать рот, делать туалет носа, но самая важная часть этой работы — закаливание.

Комплекс закаливающих процедур составляется медицинским кабинетом с учетом условий детского учреждения и здоровья набранных в группу детей. Вначале процедуры носят щадящий характер, постепенно они становятся жестче. Воспитатель приучает детей мыть прохладной водой из-под крана руки по локоть, верхнюю часть груди, шею. Часто проводятся игры с водой. Предпочтение все же отдается воздушному закаливанию, поэтому физкультурное занятие проводится в одних трусиках и босиком. Дети спят без маечек, чтобы сразу после сна получить контрастную воздушную ванну. Вначале дети занимаются босиком, потом, когда немного окрепнут, играют на мокрых дорожках (прыгают, «шаркают» ногами, бегут). Продолжительность игр на мокрых дорожках доводится к концу года до 4—5 минут. В среднем время игр на мокрых дорожках увеличивается ежемесячно на 30 секунд.

С целью профилактики нарушений осанки дети спят на деревянных щитах и без подушек.

Связь с участковой службой детской поликлиники позволяет расширять наши возможности по проведению оздоровительной работы. Участковые педиатры, обслуживающие наших детей, побывали в учреждении, хорошо знакомы с персоналом, возможностями медицинского кабинета и, выписывая ребенка в сад после болезни, назначают курс соответствующих реабилитационных мероприятий. На базе поликлиники наши медицинские сестры получили различного рода специализацию. Периодически проводятся совместные совещания. В свою очередь, наши сотрудники оказывают помощь участковой службе, так как хорошо знают детей, ежедневно наблюдая их.

Важной частью оздоровительной работы является питание. Ежедневно мы включаем в меню сырые овощи, фрукты, соки, напитки из шиповника или клюквы, травяной чай, кефир, молоко. На гарнир предпочитаем подавать тушеные овощи. Повар детского учреждения прошел специализацию по приготовлению оздоровительных напитков в Нижегородском НИИ педиатрии.

Режим двигательной активности, организованной взрослыми, состоит из:

- ежедневного физкультурного занятия;
- гимнастики после дневного сна;

- ежедневной прогулки;
- двух музыкальных занятий в неделю;
- еженедельного спортивного досуга или музыкального развлечения.

Ежедневное физкультурное занятие проводится в физкультурном зале с музыкальным сопровождением и в сочетании с воздушными ваннами. Дети занимаются в одних трусиках и босиком. Разумеется, учитывается самочувствие детей, и тогда одежда может быть более теплой.

Занятие длится в среднем от 20 до 30 минут. Нагрузки строго дозированы и контролируются врачом детского учреждения. Контроль состоит в том, что каждое новое занятие проверяется по нагрузкам на сердечно-сосудистую систему, оценивается физическое состояние детей, и занятие, если необходимо, корректируется. В дальнейшем воспитатель может использовать этот вариант занятия без медицинского контроля.

Занятия проводятся двумя возрастными подгруппами, но если четко провести такое разграничение трудно, то выделяются три возрастные подгруппы. Мы даем следующее деление по возрастам: 1,5-2 года; 2 года — 2 года 4 месяца; 2 года 4 месяца — 2 года 8 месяцев; 2 года 8 месяцев — 2 года 11 месяцев. В этот период жизни ребенка разница в возрасте бывает очень заметна. Ее учет позволяет вести физкультурно-оздоровительную работу более дифференцированно. Если в группе имеются дети с различными патологиями и они нуждаются в индивидуальном обучении или строго ограниченных нагрузках, то с ними по индивидуальной программе занимаются инструктор ЛФК или физорг.

Физкультурные занятия, наряду с обучением основным видам движений (см. Приложение №5), включают в себя танцевально-ритмические упражнения, музыкально-подвижные игры, хороводы, пение. Здесь мы учли мнение профессора Ю. Ф. Змановского, который предлагал разработать систему упражнений для малышей, совершенствующую их физические качества в сочетании с эмоциональным развитием (это могли бы быть игровые и танцевальные физические упражнения с музыкальным сопровождением).

Непосредственной разработкой музыкально-физкультурных занятий для самых маленьких занимается музыкальный руководитель детского учреждения, осуществляя тем самым связь музыкального



и физического воспитания. Методический и медицинский кабинеты предъявляют к занятиям несколько требований:

- правильно распределять физические нагрузки, чередуя их с периодами расслабления;
- строить занятия таким образом, чтобы дети испытывали от них явное удовольствие;
- приучать пользоваться снарядами по их прямому назначению;
- знать приемы страховки;
- приучать детей использовать все пространство помещения.

### *СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ*

Для развития движений детей необходимо правильно организовать предметно-пространственную среду. Дети должны постоянно удовлетворять свою потребность в движении, поэтому в групповой нет лишней мебели, просторно, можно покататься на велосипеде и самокате, побегать, «покататься на карусели», позаниматься на спортивных комплексах. Мебель полифункциональна и легко сдвигается. Широко используются тест-дорожки, по которым надо ходить, «как написано». Мы обратили внимание на то, что если не ограничивать детей в движении, они быстрее начинают говорить, охотнее идут на контакт со взрослыми, более понятливы. Использование простых снарядов и более сложных (комплексы, тренажеры) позволяет каждому ребенку реализовать свои возможности.

### *ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИЗИОКАБИНЕТА*

Физиокабинет детского учреждения предназначен для лечения группы частоболеющих детей от 2-х до 3-х лет и детей детского сада, которым подобное лечение необходимо.

Назначения делает врач детского учреждения или участковый педиатр. Педиатрическая служба детской поликлиники хорошо знакома с системой оздоровительной работы детского учреждения, его возможностями. Назначения указываются в справке, которая выдается ребенку после перенесенной болезни для предъявления

в садик. Нас радует, что в последнее время чаще стали появляться назначения от физиотерапевта. Это говорит о том, что эффективность работы физиокабинета признается специалистами.

Лечение в физиокабинете проводит специально подготовленная медсестра. Кроме физиопроцедур она проводит массаж, лечебную гимнастику и закаливание в группе ЧБД.

Сложной физиоаппаратуры мы не имеем, так как считаем, что детский сад не является лечебным учреждением и может проводить только профилактические мероприятия. К тому же в штате не предусмотрена должность физиотерапевта. Набор физиоаппаратуры следующий: лампа «Соллюкс» — 2 шт., «Тубус-кварц» — 2 шт., аппарат «Здоровье» для приготовления кислородных коктейлей — 3 шт., кварцевые лампы маячного типа для УФО — 2 шт., ингаляторы паровые — 3 шт., ингалятор ультразвуковой аэрозольный — 1 шт.

#### *ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПРОЦЕДУР, ОТПУСКАЕМЫХ ФИЗИОКАБИНЕТОМ*

- УФО общее частоболеющих детей № 10 два раза в год.
- УФО индивидуальное носовых пазух, миндалин, небольших участков поверхности тела (кварцевая лампа, «Тубус-кварц», лампа «Соллюкс»).
- Ингаляции раствором жидких лекарственных веществ.
- Массаж общий № 10 два раза в год.
- Кислородный коктейль № 15 два раза в год.
- Смазывание горла раствором Люголя.
- Горчичники, банки.
- Полоскание горла лекарственными растениями

## РЕЖИМ РАБОТЫ

### Понедельник

6.00—7.30 «фильтр» в группе ЧБД;

7.30—12.30 отпуск процедур;

12.30—13.20 работа с врачом, воспитателями, ведение документации.

### Вторник, среда, четверг

7.00—12.30 отпуск процедур;

12.30—14.50 работа с врачом, оформление наглядной агитации для родителей, лечебная гимнастика и закаливание частоболеющих детей.

### Пятница

10.40—12.30 отпуск процедур;

12.30—14.00 профилактика аппаратуры;

14.00—15.00 закаливание, гимнастика в группе ЧБД;

15.00—16.30 отпуск процедур;

16.30—18.00 работа с родителями.

## ДОКУМЕНТАЦИЯ ФИЗИОСЕСТРЫ

- Журнал назначений врача.
- План-график лечения.
- Индивидуальный план оздоровления частоболеющих детей.
- Процедурный план-карта.

## ПИТАНИЕ

Питание детей в детском учреждении в целом соответствует рекомендациям Министерства здравоохранения СССР, диетологов.

Однако в связи с изменением режима жизни и деятельности ребенка изменились и подходы к организации питания.

В дошкольных группах утром предлагается чай, фрукты, молоко, отвары трав или шиповника, сухарики, печенье. Более подробно об организации первого завтрака рассказывается в разделе «Организация режима детского учреждения».

Перед выходом на дневную прогулку детям предлагаются оздоровительные напитки, а вечером — кефир.

В ясельных группах завтрак организуется постепенно, по мере прихода детей. Перед выходом на прогулку детям предлагаются оздоровительные напитки, фрукты. Вечером — молоко или кефир.

Меню группы ЧБД разработано в соответствии с рекомендациями Нижегородского НИИ педиатрии. Оно направлено на повышение защитных сил организма ребенка, содержит достаточное количество белков, витаминов. В меню несколько ограничено количество углеводов, поваренной соли, включены продукты, богатые солями кальция (молоко, творог, сыр, капуста, салат и т.п.).

Для поддержания нормальной микрофлоры кишечника широко используются рыба, мясо, овсяная и гречневая крупы, дрожжи.

Для питья предлагаются клюквенный морс, кислые соки, отвар смородины, отличающиеся богатым содержанием витамина «С».

Калорийность пищи для группы ЧБД выше, чем в обычных, в среднем на 10%.

Мясные и овощные блюда в большинстве случаев готовятся без применения жарения.

При составлении меню учитывается набор продуктов, обычно поставляемых с мелкооптовой базы, а также требования СЭС по их использованию, технологии приготовления и срокам реализации.

В Приложении №6 и №7 даны примерные меню для яслей, для дошкольной группы и для группы ЧБД, рецепты оздоровительных напитков.

Меню для группы реабилитации также отличается от меню для обычных групп. В него включаются продукты, содержащие витамины группы «В», «Е», аскорбиновую и фолиевую кислоты, белок и микроэлементы (железо, медь, марганец, кобальт, никель), так как в группе реабилитации находятся дети после перенесенных осложненных заболеваний или инфекций, у которых возможно

снижение в крови количества эритроцитов и содержания гемоглобина.

Овощи, мясо, рыба — отварные или приготовленные на пару. Много протертых блюд, чаще дается питье: соки, кисель, чай. В случае карантина детям этой группы три раза в день даются сырые овощи: редис, морковь, свекла, горошек, лук и др. Кроме того, в пищу периодически добавляются различные злаки. Подготовить их к употреблению можно следующим образом: они перебираются, раскладываются между двумя кусками влажной ткани, проращиваются (не более 1 мм), высушиваются, размалываются и добавляются в каши, супы и т.п.

Для детей, склонных к аллергии, а также с явно выраженной степенью ожирения или ослабления организовано индивидуальное питание. Детям с малой мышечной массой дополнительно дается мясо, молоко, творог, рыба. Детям с ожирением уменьшается количество приемов пищи. Калорийность питания снижается за счет исключения хлеба, сахара, консервированных соков, конфет, макаронных изделий, блюд из манной крупы. Диета определяется врачом. При составлении меню-раскладки эти дети учитываются отдельно.

При удорожании стоимости питания этих детей родители вносят дополнительную плату в соответствии с Родительским договором.

Малообеспеченным семьям в этом случае увеличение стоимости питания компенсируется за счет средств детского учреждения (базовая скидка, экономия и т.п.).

В период эпидемии гриппа и весеннего межсезонья, если ведомство не может выделить дополнительные средства на улучшение качества питания (увеличение в меню количества фруктов, овощей, соков), с родителями заключается дополнительный договор. На эти средства на рынке закупаются клюква, чеснок, лимоны, чернослив, курага и т.п. Продукты приходятся и идут в меню уже без указания стоимости.

В летний период продукцию для дополнительного питания детское учреждение закупает на выделенные предприятием средства у гидоводов.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СТОЛОВОЙ

Столовая в детском учреждении оборудована в приспособленном помещении, в котором раньше находилась групповая. Она находится на первом этаже здания и непосредственно примыкает к кухне. Открытие столовой происходило с ведома и при активном участии СЭС Московского района Нижнего Новгорода.

Столовая имеет два входа — один из здания, другой с улицы (последний служит также эвакуационным выходом). В фойе столовой оборудована передвижная выставка детских работ и работ сотрудников, стоят банкетки, пуфики, телевизор. Здесь дети могут при желании подождать своих товарищей, задержавшихся за столом.

Дети обслуживаются в двух залах. У каждого ребенка есть постоянное место, на которое больше никто не садится. У каждой группы свои столики. Питание организовано поточно по графику. Сначала едят малыши, затем старшие. Во время приема пищи в зале находится практически только одна группа, так как параллельные группы едят в разных залах и обслуживаются разными официантами.

Столики оборудованы на 7 мест: шесть — для детей и одно место — для взрослого. Одно место свободно, так как с этой стороны подходит официант и ставит блюда. За каждым детским столом закреплен взрослый, и поэтому все взрослые в детском саду едят только вместе с детьми, включая физорга, психолога, музыкального руководителя и других сотрудников. Они обязаны зайти в группу за «своими» детьми, если это малыши, или придти и ждать детей в назначенное время за столом. Они же обязаны проводить детей своего стола до группы и подождать там воспитателя. Взрослые должны своим примером учить детей хорошим манерам, правилам поведения за столом и т.п. Самая главная их обязанность — создание хорошего настроения, «реклама» блюд.

Стол сервируется полностью. С младшей группы дети едят с помощью ножа и вилки. В старших группах практикуется предварительный заказ блюд детьми (см. Приложение №6). Нужно отметить, что дети сознательно выбирают блюда и с удовольствием едят то, что заказали. Суп подается в маленьких расписных кастрюльках, запеканки и пирожки на общем блюде, салат в салатнице, чай в чайниках, сок в кувшинах. Раскладывает и разливает пищу детям хозяйка стола — сотрудница детского учреждения. Это необходимо для соблюдения правил гигиены и

норм выдачи блюд каждому ребенку. Такая подача блюд значительно облегчает работу официантов и делает стол действительно «семейным».

Для быстроты и удобства раздачи используются специальные тележки, на них же увозится и грязная посуда, которая до этого убирается детьми на специальный столик. Там дети складывают тарелки «стопкой» в отдельную емкость, предварительно счистив с них остатки пищи; чашки складываются на поднос или в специальный тазик. Старшие дети ежедневно дежурят в столовой, помогая накрывать и убирать столы не только для своей группы, но и для малышей. Для этого оборудованы специальные шкафы, где хранится их спецодежда. Мы заметили, что детям нравится дежурить в столовой, они с нетерпением ждут своей очереди и готовы пробыть там целый день. На наш вопрос, почему им больше нравится помогать в столовой, чем находиться в группе, один мальчик резонно ответил: «Здесь работаешь по-настоящему».

График питания для каждого следующего возраста составлен таким образом, чтобы разрыв во времени составлял не менее 15—20 минут.

В фойе столовой оборудован «Коктейль-бар», где на сервировочном столике стоят заранее приготовленные оздоровительные напитки, соки, кефир.

Столовую обслуживают четыре сотрудника. В их обязанности входит раздача блюд, мытье посуды, уборка помещения. Один из них является старшим и выполняет функции бригадира, работая дополнительно на 0,25 ставки. Кроме того, для нормальной организации работы столовой выделено дополнительно 0,5 ставки медсестры. Она составляет меню, отвечает за технологию приготовления пищи, нормы выдачи, санитарное состояние столовой и общую организацию работы столовой. Она же решает вопросы о необходимости замены и ремонта оборудования, ремонта помещения столовой и т.п. с завхозом и администрацией.

Ставки для обслуживания столовой были выделены следующим образом: закрыв одну из групп и распределив детей по другим группам, мы организовали в этом помещении столовую и высвободили 1,25 ставки помощника воспитателя и 2 ставки воспитателя. Ставку уборщицы передали также на обслуживание столовой (обязанности уборщицы поделили между собой помощники воспитателей групп).

Для раздаточной и для мытья посуды оборудованы два специальных помещения с отдельными входами. У каждой официантки есть отдельная мойка, для каждой группы выделен шкафчик для посуды и сушилка. Пища подается из кухни через раздаточное окно. На кухне установлен электрокипятильник и титан. На случай карантина имеется отдельная мойка и емкость для замачивания посуды. Дети этой группы едят последними или временно, по решению медкабинета (смотря по характеру карантина и степени распространения инфекции), едят в группе. В группах на этот случай сохранены мойки и посудные шкафы, кипятильники.

Всего столовая рассчитана на 8 групп.

Для мытья рук установлены раковины и электрополотенца. Перед едой, а вернее, по возвращении с прогулки, гимнастики, дети умываются. В столовой же вновь ополаскивают руки и сушат их под электросушилкой.

В заключение о преимуществах столовой по сравнению с общепринятой организацией питания:

- Пища всегда подается теплой.
- Появляется возможность индивидуализации питания по медицинским показаниям.
- Появляется возможность организации питания при «свободном посещении» детьми д/с.
- Появляется возможность более жесткого ежедневного контроля за организацией питания в д/с.
- В случае нарушения горячего водоснабжения благодаря наличию титана и кипятильников не возникает проблем с качественным мытьем посуды и сервировкой.
- Воспитателю больше не приходится отвлекаться на обслуживание детей, если заболел помощник воспитателя.
- У помощника воспитателя появляется реальная возможность участвовать в воспитании детей и уходе за ними.
- В воспитании навыков культуры поведения за столом участвуют все взрослые д/с, отвечая за вверенную подгруппу из 6 человек.
- В групповых комнатах высвобождается дополнительное пространство для игр и занятий детей.



- Детям предоставляется возможность чаще выходить за пределы своей группы (это способствовало тому, что дети и взрослые стали тщательнее следить за своим внешним видом).
- Появляется больше помещений, где могли бы общаться дети из разных групп.
- Удобно организовывать праздничные столы для дней рождений детей и других мероприятий.

## **ПРОГРАММА «КОМФОРТ»**

**«Комфорт»** — это программа конкретных действий, направленных на обеспечение психологического благополучия детей во время их пребывания в детском саду. Это организация оптимального комфортного режима, имеющего много вариантов, которые начинают действовать при изменении ситуации, например, при длительной плохой погоде, в дни карантинных мероприятий. Это продуманная организация партнерского общения с детьми. Это, наконец, среда пространственно-предметная и психологическая, в которой ребенок проводит значительную часть своего жизненного времени.

Программа «Комфорт» состоит из трех разделов: организация гибкого режима, организация общения, организация развивающей предметно-пространственной среды.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ГИБКОГО МНОВАРИАНТНОГО РЕЖИМА В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Режим детского учреждения многовариантен, комфортен и направлен, в первую очередь, на обеспечение гигиены нервной системы ребенка и высвобождение максимально возможного времени для игр и свободной деятельности детей.

Основные варианты режима имеют условные названия:

- «Подвижное в неподвижном» — свободное распределение деятельности детей воспитателем в зависимости от решаемых задач, погодных условий, объема и сложности предлагаемого детям обучающего материала.
- «Свободное посещение детьми детского сада» по желанию родителей.
- «Мне хорошо» — создание комфортного режима.

- «Внимание, опасность!» — организация жизни детей в дни карантин, во время других неблагоприятных периодов (морозы, затяжные дожди, геомагнитные бури и т.п.).
- «Мы одни» — организация жизни детей при отсутствии второго взрослого в группе.
- «Каникулы» — организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившейся усталости и предупреждению «энергетических кризисов».
- Гибкий график работы сотрудников и администрации.

## Основные варианты гибкого режима

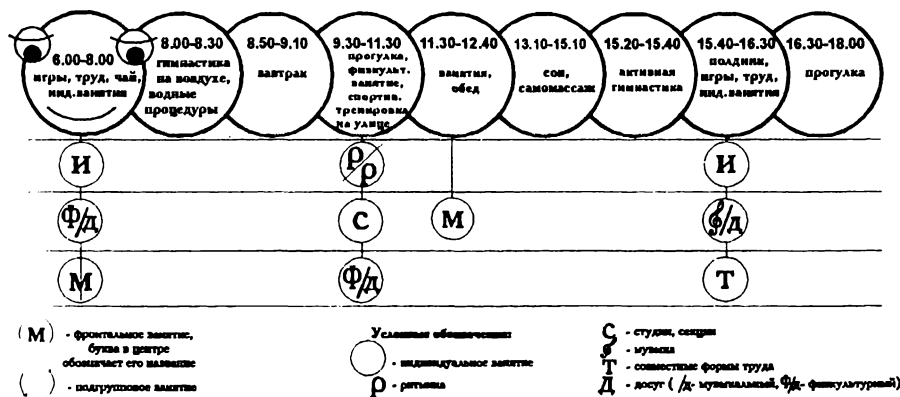


А теперь о каждом варианте подробнее.

1. «Подвижное в неподвижном». Этот вариант составляется самим воспитателем, который согласовывает с администрацией лишь время питания, сна, длительность прогулки в течение дня и графики музыкальных и физкультурных занятий в зале. При составлении режима учитываются задачи недельного и месячного планов. Воспитатель сам решает, сколько и каких занятий понадобится ему для решения той или иной воспитательно-образовательной задачи,

в каких формах и видах деятельности он будет их решать. Он обязан продумать стиль и модель общения с детьми в зависимости от поставленных задач, позаботиться об эмоциональном фоне детской деятельности.

Режим записывается с помощью системы условных знаков и кратких записей. Образцы записей даны в Приложении №8. Эта условная модель дня или недели является обязательным приложением к плану воспитательно-образовательной работы. Наши воспитатели изображают ее в виде симпатичной «гусенички», символизирующей основные принципы нашего режима: гибкость, постепенность и последовательность всех процессов.



Попробуем разобраться в нашей схеме режима и проследить за ходом рассуждений воспитателя.

**Понедельник.** В плане воспитателя намечено проведение занятия по развитию речи (дидактические игры «Назови одним словом», «Скажи наоборот», «Найди похожее слово» и т.п.), музыкального занятия по обучению детей игре на музыкальных инструментах, а также организация прогулки-похода.

Воспитатель рассуждает следующим образом: дидактические игры и проведу на привале похода (получится комплексное занятие); музыкальный руководитель с частью детей позанимается до завтрака, а с остальными — после него. Пока мы их дожидаемся, первая подгруппа пусть играет, а затем мы все вместе пойдем в поход.

*Вторник.* В плане воспитателя — занятие по развитию речи, перед воспитателем стоит задача по обучению детей составлению предложений. В этот же день по графику занятие спортивной секции и фольклорной студии «Радуница». С частью детей воспитатель решает позаниматься утром до завтрака. С остальными займется коллега, придя на смену. Работа секции начнется в 9.30. Вечером после полдника намечено занятие студии, в которой по решению родителей занимаются все дети.

*Среда.* Запланировано знакомство со смежными числами, физкультурное занятие (игровой вариант) и изготовление различных украшений для участников фольклорного ансамбля. В этот же день музыкальный руководитель организует индивидуальные занятия фольклорной студии.

Воспитатель строит день таким образом: утром дети занимаются с руководителем студии по его приглашению. Это, как правило, всего несколько человек — музыканты и солисты. С приходом второго воспитателя одновременно двумя группами проводятся занятия математикой, а затем — фронтальное физкультурное занятие. Сразу после завтрака дети идут на прогулку. Вечером в импровизированном «городе мастеров» их обучают изготовлению украшений.

*Четверг.* В плане воспитателя занятие по математике, в ходе которого нужно научить детей составлению и чтению карт, планов. Затем вновь занятие спортивной секции, и, кроме того, нужно еще закончить начатые вчера в «городе мастеров» украшения. Математическая задача очень сложная, и поэтому воспитатель с одними детьми занимается утром до гимнастики, с остальными — перед обедом, после прогулки. Вечером дети заканчивают свои работы, начатые накануне.

*Пятница.* Организуется совместная игра двух групп «Рынок». Здесь решаются задачи по развитию математических представлений, закрепляются правила общения, детей учат вести «профессиональный» диалог. Рынок открывается с утра. Приходят «продавцы» и раскладывают свой товар. Подходят «покупатели» из другой группы и делают покупки. После завтрака — фронтальное музыкальное занятие, а на прогулке организуется сюжетно-игровое физкультурное занятие. Вечером — музыкально-спортивное развлечение «В гостях у Айболита».

Планируя и распределяя деятельность детей в течение дня и недели, воспитатель проводит занятия, требующие больших умственных и физических нагрузок в первой половине дня во вторник, среду и четверг. Конец недели должен быть более легким, развлекательным.

2. Свободное посещение детского сада организуется следующим образом. Выяснив, кто из родителей имеет скользящий график работы или начинает работу позже обычного, сколько мам находится в длительном отпуске (в декретном, например), кто из бабушек хотел бы ежедневно больше времени уделять воспитанию ребенка, мы выработали для желающих индивидуальный режим посещения их детьми детского сада, решили вопросы оплаты, организации питания, обучения. Все условия оговариваются в Родительском договоре, который заключается с родителями каждого ребенка (образец Договора см. в Приложении №9).

При определении режима посещения ребенком детского сада мы настаивали на том, чтобы родители и дома придерживались определенного ритма организации жизни ребенка. Мы имеем в виду привычку вставать в одно и то же время, вовремя ложиться спать, есть в определенные часы, в противном случае это может отрицательно сказаться на его здоровье. Надо отметить, что родители с пониманием отнеслись к нашим предложениям.

В рабочие субботы режим «свободного посещения» действует для всех родителей. Предварительно родители должны сообщить о времени прихода ребенка в детский сад для рациональной организации питания.

У нас есть несколько рабочих суббот. В эти дни родители могут привести ребенка на несколько часов в любое удобное для них время. Согласно распоряжению заведующей, распространяющемуся на родителей, определены правила такого посещения (см. Приложение №10). В эти дни действует программа «Суббота», которая заранее вывешивается в родительских уголках, и желающие записываются на то или иное мероприятие, разумеется, без влияния детей (см. Приложение №11). Со временем эта форма работы очень полюбилась родителям, и сейчас в субботу в детском саду бывают практически все дети.

По согласованию с медицинскими работниками и воспитателями родители могут приводить в детский сад детей, временно находящихся на «домашнем режиме», для получения физиопроцедур, для участия в занятиях. По желанию дети могут пообедать в детском саду или взять обед на дом. За посещение детского сада в этот период устанавливается определенная плата.

3. «Мне хорошо». Здесь речь идет о создании комфортной для нервной системы ребенка эмоционально-психологической среды в определенные временные отрезки, которые в дошкольном мире

принято называть «режимными»: прием детей, время питания, гигиенические процедуры, сон, прогулки. С течением времени в детском учреждении сложились определенные традиции их организации. Придя в детский сад, ребенок может выпить чаю или молока, обслужив себя самостоятельно и убрав затем за собой посуду. Он может сделать это в компании сверстников или один, или пригласить маму. Если он решает перекусить попозже — пожалуйста. Большинство родителей отмечают, что их дети с удовольствием бегут утром в детский сад из-за возможности попить с друзьями чаю, разделить угощение, принесенное из дома. То, что раньше пряталось в карманы или шкафчик и потихоньку съедалось, вызывая зависть у товарищей, теперь выкладывается на общее блюдо, и порой дети очень настойчиво угощают друзей и взрослых: «Попробуйте, пожалуйста, это моя бабушка пекла!». Родители по собственной инициативе договорились между собой и приносят в детский сад нехитрые лакомства.

Утренний чай снимает у детей напряжение, дает возможность неформального общения со взрослыми. Воспитатель, чаевничая то с одной, то с другой группой детей, в процессе неторопливой беседы, дружеского разговора решает многие вопросы воспитания. Поскольку завтрак проводится в нашем учреждении несколько позже, чем это принято, то утренний чай — это и первый завтрак для детей, пришедших рано.

В каждой группе есть «чайный столик», на нем стоит кувшин или чайник, поднос с чашками, блюдо с угощением. Угощения разные: фрукты, печенье, если денег побольше; сухарики, если денег мало. Чай готовит воспитатель (заварка выдается на кухне раз в неделю). Иногда детям предлагается травяной чай, который готовят медсестры, или оздоровительные напитки, настой шиповника, приготовленные на кухне. Для организации утреннего чая нужно иметь 2 комплекта чайной посуды.

Основной завтрак, обед и полдник проходят по типу «семейного стола». Основные правила его таковы:

- взрослые едят вместе с детьми; у каждого из них свое место за детским столом; они отвечают за воспитание у своих «сотрапезников» навыков культуры поведения за столом;
- за столом разрешается разговаривать; воспитатель продумывает и организует «застольные беседы», которые они могут быть разными, но обязательно приятными или нейтральными, не затрагивающими личность ребенка;

- рекомендуется сообщать названия блюд, рассказывать, из чего они приготовлены, в чем их польза, обсудить вкусовые качества;
- дети приучаются вести себя за столом спокойно, не говорить с набитым ртом, не перебивать говорящего, так как знают, что все будут выслушаны;
- начиная со средней группы взрослым рекомендуется садиться за стол раньше детей; каждый ребенок, подойдя к столу, желает сидящим приятного аппетита, слышит в ответ — «спасибо»;
- во время еды рекомендуется включать музыку, неплохо иметь глицириновые светильники с плавающими кусочками фольги; за едой ребенок должен отдохнуть;
- посуду за собой дети убирают сами, а последний, согласно шутливому «морскому закону», убирает хлебницы, салфетки и т.п.

Суп мы наливаем в супницы, другие кушанья подаются на общем блюде, хотя для организации «семейного стола» это не так существенно, так как главное в нем — общение.

Во время укладывания детей днем также используется музыка, элементы аутотренинга. Воспитатель должен подойти к каждому ребенку, приласкать его, сказать нежные слова. Воспитатель-профессионал, используя подобные приемы, укладывает детей за 5—7 минут, а по пробуждении умеет создать хорошее настроение. Воспитатель не выходит из спальни, а располагается поудобнее, принимает расслабляющую позу. Это тоже успокоительно действует на детей, они не прислушиваются, как это часто бывает, к шагам, голосам и быстро засыпают. Сон каждого человека глубоко индивидуален. Один организм быстро восстанавливает свои силы, другой — медленнее. Одни дети просыпаются раньше, другие позже. Мы разрешаем ребенку встать сразу как проснется. Он должен не разбудить товарищей, делая все тихо, и выполнить некоторые действия: сделать разминку в постели или самомассаж, помассажировать стопы на специальном массажере, который стоит у каждого ребенка перед кроватью, поупражняться на спорткомплексе или на тренажерах, принять закаливающие водные процедуры. Этим действиям детей учат на специальных физкультурных занятиях серии «Забочусь о своем здоровье».

Закончив «программу действий», ребенок застилает постель, одевается. Теперь он волен заниматься чем пожелает.

В течение дня воспитатель, чтобы снять у детей нарастающее в играх или какой-либо другой деятельности возбуждение, утомление, проводит «музыкальные паузы», «минуты тишины».

Как провести, например, «Минуту тишины»? Подзовите детей к себе, скажите, что слышите что-то необычное, но не понимаете, что это такое. Предложите всем лечь на пол, расслабиться, закрыть глаза, прислушаться. Воспитатель ложится тоже. Он иногда скребет по полу, как мышка, иногда «цокает» языком; иногда дети, просто «слушая тишину», слышат в ней много звуков. Через минуту попросите сказать на ухо, кто что слышал. «Минуты тишины» проводятся и на прогулке. Ложиться в этом случае не обязательно.

«Музыкальные паузы» используются во время еды или деятельности, требующей больших умственных или физических усилий. Классическая музыка уместна во время занятий изобразительной деятельностью, во время трудовых действий — ритмичная, бодрящая.

Режимные моменты можно организовать по-разному, но обязательно в каждом из них продумать общение воспитателя с детьми.

4. «Внимание, опасность!». Этот вариант часто используется в практике работы детского учреждения, так как плохая погода (морозы, дожди) не редкость в нашей зоне. Большое значение он имеет не только в дни карантинов, но и в период эпидемии гриппа.

Режим дня детей во время карантина разрабатывается врачом и медсестрами детского учреждения при участии методиста и предлагается воспитателю вместе с режимом противоэпидемических мероприятий.

Во время эпидемии гриппа соблюдается общий режим для всего учреждения. Прежде всего сокращается время пребывания детей в помещении, ограничиваются контакты. Вся деятельность по возможности протекает на свежем воздухе. Часть занятий отменяется. И не только потому, что их нельзя организовать на воздухе, но и потому, что необходимо снизить физические и умственные нагрузки, так как среди детей могут быть заболевшие. А к утомленному человеку болезнь «пристает» легче.

В режиме учтено время для осмотра детей и проведения специальных профилактических мероприятий. Мы не видим необходимости



предлагать варианты подобного режима, так как он разрабатывается в каждом конкретном случае врачом детского учреждения.

При длительных плохих погодных условиях жизнь детей организуется таким образом, чтобы они имели возможность как можно чаще выходить за пределы своей группы: «ходить в гости», меняться группами и т.п. В полную силу начинает работать «развлекательная программа».

5. «Мы одни». В детском саду часто бывает так, что некем заменить вдруг заболевшего второго воспитателя. В соответствии с этим меняется ритм жизни группы. К обслуживанию детей привлекаются специалисты, администрация, проводятся занятия совместно с детьми других групп.

Режим «новый», но новый он лишь для взрослых. Дети не должны чувствовать больших изменений. Однозначного совета здесь нет, так как решение принимается исходя из той или иной создавшейся временной ситуации.

6. «Каникулы». Проводятся в последнюю неделю октября, ноября, в первую неделю января (в связи со школьными каникулами и проведением елок), в конце февраля, марта, апреля. В период с мая по октябрь детское учреждение переходит на режим летне-оздоровительной работы.

Цель «каникул» — снять накопившееся напряжение, предотвратить возможный «энергетический кризис». Это неделя радости. Нет занятий в обычном понимании, каждый день приносит какой-то сюрприз. Дети много гуляют, в детский сад приходят забавные посетители (кот Леопольд, Микки-Маус и т.п.). В меню включают нетрадиционные блюда.

Методическим кабинетом детского учреждения совместно с группой творчески работающих воспитателей разработаны варианты «каникул»: неделя театра, художника, путешествий по сказкам и т.п. Это тематические недели, каждый день которых логически закончен, чтобы ребенок, временно отсутствовавший, мог сразу включиться в жизнь группы. Неделя «каникул» по тематике едина для всего детского сада. К организации «каникул» привлекаются и родители.

В Приложении №12 в кратком изложении дается один из вариантов организации «каникул».

7. «Гибкий график работы сотрудников» позволяет учесть все непредвиденные варианты.

В каждой возрастной группе свой график работы сотрудников. Разработаны «запасные варианты» на случай различного рода затруднительных ситуаций (невыход сотрудника на работу, «каникулы» и др.).

Составляя общий недельный баланс рабочего времени, мы гибко подходим к определению ежедневного количества рабочих часов, удлиняя или укорачивая рабочий день. Это делается согласно уставу детского сада и по согласованию с профсоюзным комитетом предприятия, в ведении которого мы находимся. График работы сотрудников мы даем в Приложении №13.

График работы административной группы составлен таким образом, чтобы ее члены могли осуществлять ежедневный контроль за работой детского учреждения, выполнять свои непосредственные обязанности и непременно принимать участие в работе с детьми, шлифуя методы и приемы воспитательно-образовательной работы, находя новые формы организации детской деятельности.

### *ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА К СОВРЕМЕННЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ*

По окончании детского дошкольного учреждения ребенок вступает в значительно более широкий мир и должен быть своевременно к нему подготовлен.

Решение проблем адаптации ребенка к условиям современной жизни — одна из специальных задач детского дошкольного учреждения. Она решается одновременно в нескольких направлениях:

- умение решать несложные бытовые проблемы и ориентироваться в окружающей обстановке;
- умение разбираться в человеческих взаимоотношениях;
- умение обратиться за помощью, а также оградить себя от возможных неприятностей;
- умение показать, проявить себя в различных ситуациях;
- знание своих прав и обязанностей по отношению ко взрослому и обществу;

- представление в общих чертах структуры общества.

Так, например, детей старшего дошкольного возраста целесообразно научить пользоваться бытовыми приборами, провести с ними серию тренинговых занятий на тему «Что нужно сделать, уходя из дома?». Надо смоделировать поведение детей в различных осложненных бытовых ситуациях — «захлопнулась дверь, ключ остался в квартире» и т.п.

Ребенок должен ориентироваться в своем и соседнем кварталах, находить дорогу домой (из различных точек) и из дома, знать, как можно добраться до работы матери или отца, толково объяснить это взрослому, если понадобится помощь.

Более сложная проблема — умение разбираться в человеческих отношениях. Она решается при чтении художественной литературы, просмотре кинофильмов, обсуждении различных ситуаций из жизни людей и собственно группы, в которой находятся дети.

Желательно, чтобы дети знали свою родословную хотя бы до третьего колена и понимали, как родственники должны относиться друг к другу.

Но главное — необходимо подготовить детей к тому, что в большом мире они могут встретиться с разного типа взрослыми, не вписывающимися в понятие обычного человека, нарушителями общественного порядка и просто преступниками. Надо подготовить детей и к встрече с несправедливостью. Следует уже в дошкольном детстве выработать у них соответствующую реакцию на подобные случаи и смоделировать соответствующее поведение. Например, что делать, если учитель несправедливо наказал тебя, когда был виноват другой ученик, что делать, если старшие ребята отняли портфель и катаются на нем с горки и т.п.

Нужно обсудить и, по возможности, смоделировать ситуации, в которых ребенок должен обратиться за помощью: вызвать милицию, скорую помощь, пожарную команду. Надо проработать и такую ситуацию: к кому из взрослых можно обратиться без опасения, если поблизости нет милиционера.

Дети должны знать, какая ситуация может быть чревата неприятностями, уметь не допустить ее, знать, как из нее выйти. Например, ребенок должен твердо помнить, что нельзя открывать дверь чужому человеку и даже знакомому, если в квартире нет взрослых, что группу пьяных мужчин следует обойти стороной и т.п.

Современный мир — это мир людей инициативных, раскрепощенных, незакомплексованных, умеющих себя показать. С этой целью нужно постоянно продумывать и создавать такие ситуации, где ребенок мог бы почувствовать себя лидером, мог бы выступить перед обществом. Для этого организуются различные конкурсы детского творчества, концерты, игры типа «Поле чудес», адаптированные на дошкольный возраст. Большой эффект в понимании и моделировании человеческих отношений, проблемы положительного лидерства может дать сценическая деятельность, когда и сценаристы, и актеры, и режиссеры — сами дети.

Ребенок должен знать свои права и обязанности по отношению ко взрослому, и разъяснить их необходимо в детском саду. Он должен понимать, что является членом общества, имея в нем права, что на его воспитание, обучение, лечение государством выделяются деньги, а семье оказывается помощь и т.п.

Проблемы адаптации детей к условиям современного мира в большинстве случаев прорабатываются на занятиях по ознакомлению с окружающим миром, на факультативных занятиях в «школе маленького предпринимателя».

## МОДЕЛИ ОБЩЕНИЯ

Общение воспитателя с ребенком — один из основных факторов, обеспечивающих психологическое благополучие последнего во время его пребывания в детском саду. Форма общения во многом определяет характер взаимоотношений детей и взрослых и влияет на отношение ребенка и родителей к детскому саду.

Основной проблемой, с которой мы столкнулись, разрабатывая «практическую технологию» общения, явилось неумение воспитателей найти эффективные модели общения в процессе обучения, игры и в повседневной жизни. Поэтому программа «Комфорт» включает в себя ежегодное проведение нескольких семинаров и факультативов (или других мероприятий по усмотрению методиста и психолога) по проблеме общения. На них рассматриваются следующие вопросы:

- понятие общения и межличностных отношений;
- виды и стили общения;
- межличностные взаимоотношения в детском коллективе;

- общение с ребенком в процессе различных видов деятельности, его целесообразность и положительное влияние на формирование личности.

Занятия более эффективны, если они проходят в форме различных деловых игр, тренингов, разбора ситуаций, наблюдения работы коллег. Итогом этой работы должно стать умение воспитателя правильно построить общение с детьми в течение дня в процессе решения тех или иных воспитательно-образовательных задач. Кроме того, воспитатель должен понять, к какому стилю он тяготеет сам, и обязательно научиться демократическому. Основная же задача семинаров — выработка коллективом педагогов единого взгляда на общение как одно из средств реализации принципов гуманизации в дошкольном воспитании, выработка определенной «технологии» общения с детьми, определение некоторых правил и запретов. Внедрение этой «технологии» позволило коллективу повысить общую культуру общения с детьми и взрослыми в детском учреждении и выйти на более эффективные модели обучения. Повысилось доверие родителей к детскому саду.

Предусмотреть все возможные варианты общения в течение дня нельзя, да и необходимости в этом нет. Стиль и манера общения воспитателя во многом своеобразны и складываются из многих субъективных факторов. Поэтому мы и не задумывали единого «шаблона» общения. «Комфорт» лишь предлагает следующее:

1. Планируя характер деятельности в течение дня, воспитатель должен продумать наиболее целесообразные модели общения.
2. Каждое обращение к детям должно соответствовать правилам общей культуры.
3. Одежда воспитателя должна подчеркивать его уважение к ребенку и признание равенства его личности. Не следует допускать в одежде ни малейшей небрежности.
4. Нельзя переносить на детей свое плохое настроение, ходить с недовольным лицом. Улыбка, доброжелательность, явное желание выслушать ребенка, иногда серьезность и озабоченность — вот что должно стать обычным выражением лица.
5. Ни в коем случае нельзя допускать раздражительный тон, повышение голоса, грубые реплики, унижение ребенка. Если после предупреждения подобные случаи повторяются, по

решению трудового коллектива мы стараемся расстаться с такими сотрудниками.

6. Уделять каждому ребенку в течение дня не менее 5-6 минут. Это может быть и беседа с детьми за утренним чаем, при этом обязательно нужно обратиться к каждому ребенку, каждого выслушать. Общение может происходить и молча. Например, позовите ребенка, спросите: «Хочешь мне помочь? Давай наведем порядок в шкафу». Закончив работу, обязательно поблагодарите малыша.

7. В течение дня «не забыть» приласкать каждого ребенка, каждого встретить утром ласковым словом и улыбкой и так же проводить вечером.

8. Предпочтительным стилем должен стать партнерский стиль общения. В случае когда невозможно обойтись без авторитарного, нужно, «смягчая» его, применять игровые и другие приемы.

Партнерский стиль общения с детьми в детском саду носит двоякий характер. Если воспитатель — партнер детей по играм, занятиям в хореографической или оперной студии, где выполняет данную ему детьми определенную роль на равных с ними правах, то мы условно называем эту модель «детской».

Если ребенку даются права «взрослого», и он на равных со взрослыми участвует в какой-либо деятельности, или ему предоставлена полная самостоятельность в каком-либо вопросе, то эту модель общения мы называем «взрослой».

Разумеется, «чистый» стиль общения с детьми установить порой трудно. Поэтому при определении модели общения учитывается преобладающий в ней стиль.

«Детская» модель общения применяется на занятиях утренней гимнастики, в совместных играх. «Взрослая» модель — во время приема пищи, гимнастики после сна, некоторых физкультурных и обычных занятий, при многих «режимных» моментах, закаливании.

Если проанализировать модели общения с детьми в течение дня, то увидим приблизительно такую схему:

|      |            |         |         |             |
|------|------------|---------|---------|-------------|
| утро | гимнастика | завтрак | занятия | укладывание |
|      |            | обед    |         |             |
|      |            | ужин    |         |             |

|          |      |          |          |          |
|----------|------|----------|----------|----------|
| взрослый | дети | взрослый | родители | взрослый |
| взрослый | дети | взрослый | дети     | взрослый |

Даже такое приближенное моделирование дня позволяет воспитателю постепенно выработать демократический стиль общения с детьми и на деле соблюсти равенство взрослого и ребенка, давая последнему возможно больше прав, раскрепостить его, развить чувство собственного достоинства и самоуважения при уважении и признании прав другого человека.

Модель «родители-дети» предлагается использовать лишь в случае прямого научения или тогда, когда необходимо оградить ребенка от разного рода опасностей. Чтобы меньше прибегать к запретам и ограничениям, в каждой возрастной группе вырабатываются вполне понятные детям правила и запреты, так называемые «табу». Но это не простое подчинение, это осознание необходимости соблюдения правил и «табу». Запретов должно быть очень немного, и они должны соответствовать принципу «не навреди!» — себе, другим людям, природе, вещам. При разработке этих «табу» учитывается возраст детей и уровень выработанных у них представлений. Поэтому если 2-летний малыш пытается сорвать цветок на клумбе, взрослый, запрещая ему это, ласково разъясняет причину запрета, переключает внимание на другое. А для шестилетнего может прозвучать строгое «Не смей!». Основные запреты, которые применяются в детском саду: не бей других, не ломай игрушек и не порти вещей, не отнимай игрушек у другого, не прячь чужих вещей, не ломай веток деревьев и кустарников, не топчи газоны и не рви без особой надобности полевые цветы, не лови насекомых для коллекции, а если хочешь их рассмотреть, держи осторожно, а потом отпусти. Как видите, запретов немного.

Установлению правильных взаимоотношений помогает создание в группе определенных традиций. Они организуют и дисциплинируют детей сами по себе, без постоянных указаний со стороны воспитателя, делают ребенка более свободным и самостоятельным. Так, одно из наших основных правил — начинать день в детском саду трудом. Это обязательно. А какую выбрать работу — решит ребенок. Он сам отбирает все нужное для работы и приступает к ее выполнению. Может трудиться один или с товарищем, обраться, если нужно, за помощью к воспитателю. Это в старших

группах. В младших — труд детей организует воспитатель (индивидуально или по подгруппам), а по мере научения предоставляет им возможность действовать самостоятельно. Мы убедились, что чем больше свободы мы даем детям, тем они спокойнее, тем меньше всяких нарушений. Поэтому мы не только разрешаем, но и поощряем беседу детей за едой, приучаем самостоятельно выполнять гимнастику после сна, если проснулся раньше других, не мешаем заняться потом интересным делом. Мы не опекаем детей во время умывания, разрешаем самостоятельно пройти в столовую или, например, во время прогулки играть не на участке, а на спортивной площадке и т.п.

Особое внимание должно уделяться партнерскому стилю общения во время игровой деятельности. В ней воспитатель участвует на равных с ребенком как играющий партнер. При организации подвижных игр воспитатель, объяснив детям игру, обязательно сам должен участвовать в ней вместе с ними, а не стоять в стороне. Систематически планируется совместная игровая деятельность. Воспитатель так и записывает в плане — «играю с детьми». В этом случае он просит принять его в игру. Если дети согласны, то дают ему роль, а если не хотят, то он не имеет права настаивать и довольствуется ролью наблюдателя или занимается другим делом. При нормальных взаимоотношениях и правильном стиле общения воспитателя с детьми они часто сами приглашают его в свои игры.

На примере записи одного дня предлагаем проследить, как организуется общение с детьми.

Утром воспитатель готовит чайный столик, встречает детей, разговаривает с ними и родителями, лаской и улыбкой создавая им хорошее настроение. Дети сами решают, с чего начать день — поработать или позавтракать. Воспитатель с одними посидит и выпьет чаю, с другими просто посидит и побеседует, третьим предоставит самостоятельность. Так же он ведет себя и во время трудовой деятельности детей, т.е. исходит из обстоятельств и решаемых им в этот день задач.

Негромкая приятная музыка создает ровное настроение, атмосферу доброжелательности и гостеприимства. Вновь приходящие дети сразу попадают в комфортную обстановку, находят себе дело. Воспитатель начинает индивидуальные занятия. Он редко приглашает детей сам, чаще, заинтересованные, они подходят к нему, завязывается разговор, начинается процесс обучения. Некоторые



дети заканчивают начатые накануне работы, перед другими ставятся новые задачи.

Наконец, собрались все. Прошло почти 2 часа, детям требуется смена деятельности, иначе могут проявиться отрицательные эмоции. Пора подвигаться, проветрить помещение. Сборы на утреннюю прогулку занимают немного времени, так как одеваться быстро дети приучены с младшей группы. Гимнастика начинается прямо от крыльца. Воспитатель оживлен, шутливым тоном отдает команды, если в них есть необходимость, иногда смешит детей. Сам вместе с ними делает разминку, бежит с детьми — то впереди, увлекая всех за собой, то сзади, подбадривая слабеньких. Никаких замечаний и порицаний детям, так как цель гимнастики — создать детям на длительное время хорошее, бодрое настроение, поднять мышечный тонус. В играх воспитатель тоже принимает самое живое участие.

В хорошем настроении, разругавшиеся, дети возвращаются в проветренное и уже убранное вторым воспитателем помещение.

Девиз нашей гимнастики — «Если ваши дети улыбаются, вы работаете правильно!».

После водных процедур дети отправляются в столовую. О принципах организации «семейного стола» рассказано в разделе «Питание. Организация столовой», и поэтому мы не останавливаемся на этом подробно. Напоминаем только, что преобладающий стиль общения — партнерский, а если есть необходимость научения, то взрослые делают это своим примером.

После еды, которая сама по себе должна являться отдыхом, детям предоставляется возможность отдохнуть, свободно пообщаться, поиграть. В холодный период года воспитатели обычно сразу собирают детей на прогулку, так как после принятия пищи тело дольше сохраняет тепло. По мере отработки гибкого режима и моделей общения сама собой установилась традиция давать детям не менее часа свободного общения на прогулке и только после этого начинать организованную деятельность.

Важными моментами общения в процессе обучения являются создание у детей интереса к предстоящей деятельности, совместным постановка целей, которые должны быть значимыми для детей. Воспитатель не спешит усадить ребенка за стол «в зону школьника». Индивидуализация обучения позволяет свободно общаться, обсуждая проблемы, выявляя трудности. В репликах, тоне воспитателя все время сквозит уверенность: «Вы сможете, вы суме-

ете». Задание каждому дается по его силам и возможностям. Анализ работы при всех, как это было принято раньше, не делается. Никого не хвалят и не порицают, на ошибки, допущенные в работе, не указывают. В этом вопросе мы придерживаемся того мнения, что дети «учатся так, как их учат», и многолетний опыт работы с детьми, имеющими задержку психического развития, нас в этом окончательно убедил.

При проведении фронтального занятия перед воспитателем встает такой вопрос — чем ему заняться, когда дети приступят к работе. Чаще всего он тоже занимается каким-либо делом, например, рисует. Если кому-то нужна его помощь, дети могут подойти и попросить об этом. Ребенку не возбраняется идти играть, если он закончил работу, или помочь товарищу, если тот не против.

Периодически организуется межгрупповое общение. Дети ходят друг к другу в гости, устраиваются совместные занятия, развлечения. Смешанный состав детей и в студиях. Мы стремимся к тому, чтобы у детей были разного рода контакты вне группы, что делает их жизнь более интересной и насыщенной.

На занятиях-тренировках, а они могут быть не только физкультурными, преобладает инструктивный стиль, так как требуется научение, и в этом случае он оправдан, а подобных занятий не так и много. В процессе подъема после сна, во время гимнастики после сна применяется партнерский стиль общения — детям предоставляется свобода, и воспитатель вновь все делает вместе с детьми.

Те занятия, которые проводятся вечером, должны быть игровыми, эмоциональными, и в этом случае применяется модель общения «дети-дети». Вечером также должно быть предоставлено время для свободного общения, спокойных игр, просмотра телепередач и т.п.

Завершается день вечерним чаем. Кстати, принять участие в вечернем чаепитии предлагается и родителям, что доставляет детям огромное удовольствие.

## СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Помещения, в которых находятся дети, должны прежде всего отвечать санитарным и гигиеническим требованиям по степени освещенности, объему воздуха и размеру полезной площади на одного ребенка. В этом вопросе мы ориентируемся на инструкции Министерства здравоохранения СССР и требования СЭС.

Другое важное условие, которое соблюдается при организации развивающей пространственной среды, — предоставление ребенку возможности реализовать свою потребность в игре, движении, воплощении своих фантазий. С этой целью в группах выделяется достаточно места для двигательной деятельности, размещаются разного рода детские спортивные комплексы и тренажеры, игровое спортивное оборудование. Так как основной мотив действий ребенка — игра, и в ней он совершает по собственному побуждению наибольшее количество движений, мы объединили спортивную и игровую зоны в единый комплекс. Найдено несколько удачных, на наш взгляд, вариантов.

В группе, имеющей условное название «Садко — гость новгородский», тренажер «Батыр» оформлен в виде парусника, который в соответствии с замыслом детей может превращаться в купеческий корабль, везущий в сундуках, ящиках, мешках и бочонках товары на Нижегородскую ярмарку. Можно превратить тренажер в рыболовный траулер, яхту доктора Айболита или пиратское судно. Поскольку фантазия детей неистощима, то «Батыр» — в постоянной работе. Находящиеся рядом тренажеры «горка», «бегущая дорожка» и другие используются в играх как шлюпки, катера. Матики используются в качестве спасательных средств для «потерпевших кораблекрушение».

Не менее интересно сочетание домашнего стадиона с игрой «цирк». Тренажер оформлен в виде цирковой арены со всей полагающейся атрибутикой: костюмами, канатами, бочонками, штангами. Дети в считанные секунды могут превратиться в «ученика медведей», ловких гимнастов, штангистов, факиров, дрессировщиков и жонглеров.

Ребенок должен не только чувствовать себя комфортно, но и иметь возможность преобразовывать среду по своему усмотрению

Во многих детских садах требование убирать игрушки на место постепенно свелось к тому, что их просто нельзя трогать. Особенно воспитатели дорожат атрибутикой сюжетно-ролевых игр, которая эффектно разложена на полках шкафов. Часто приходилось наблюдать такое: дети хотят поиграть в «магазин» — пока достали атрибуты, пока обустроились, а воспитатель уже торопит убрать все на место (особенно в группе, где нет спальни), так как по режиму время на игру закончилось.

Мы убрали из групп стандартную детсадовскую мебель, оставив только столы, стулья и кровати, и заменили ее другой — модульной, полифункциональной, подвижной, легкой, которую изготовили по своим эскизам совместно с родителями. Дети могут создавать из нее свои собственные конструкции и комплексы в соответствии с замыслом игры, причем интерьер группы от таких перестановок ничуть не проигрывает.

Каждый предмет такой мебели может быть использован и для театра, и для магазина, может стать многоэтажным домом с квартирами в нем, почтой, киоском, больницей. Столики, за которыми еще недавно можно было посидеть, «уехали» и стали прилавками «Универсама» или стенками «автобуса».

Малыши еще не умеют красиво поставить машины и кубики на полки шкафа, где они хранятся. Это часто приводит воспитателя в раздражение. Мы же предлагаем для хранения этих игрушек большие яркие фанерные коробки на колесиках или вагоны паровозика, или большую грузовую машину с прицепом. Каким бы образом ребенок ни положил туда игрушку, в группе всегда будет порядок.

Мебель старших дошкольников более стилизована, но тоже подвижна и полифункциональна. Например, игровую мебель в группе «Садко — гость новгородский» составляют раздвижные кубы на колесах, внутри которых хранятся различные игрушки и материалы, полые пufики на колесах, в которые тоже можно что-либо положить, а также, сундуки, бочата, ящики, составляющие груз корабля. В сундуках хранится «одежда», «украшения», посуда, мелкий строительный материал и т.п.

Модульный поролоновый строитель «Крокодил» может использоваться в качестве мебели, зоны отдыха, строительного материала, физкультурного пособия и т.п.

В группе «Кают-компания» удобно расставлены столы и стулья, уголок природы оформлен как морское дно, где восседает Нептун,

«плавают» сказочные рыбы, фантастический краб и осьминог. Служа и воспитательным, и учебным целям, этот уголок является прекрасной зоной отдыха.

Группа «Город» имеет модульную игровую мебель другого типа. Это комплект стилизованных под домики навесных полок, передвижных домиков-этажерок, в которых можно разместить и больницу, и почту, и библиотеку. В группе, как в настоящем городе, есть «школа» (учебная зона), «комбинат бытовых услуг», «парк», «стадион», «жилые дома», которые можно передвигать, образуя улицу или микрорайон. Подвижность и полифункциональность этой мебели позволяет детям воплощать многие замыслы, значительно обогащает сюжеты игр.

В каждой группе предусмотрено устройство театра, мини-мастерских, в которых дети могут действовать по своему желанию.

Создавая модульную полифункциональную игровую мебель, мы пытались осуществить еще один важный принцип организации развивающей среды — предоставить ребенку возможность активно действовать в этой среде и преобразовывать ее. Именно это делает для ребенка детский сад вторым домом.

Подбирая игрушки для группы, мы придерживаемся, в основном, возрастных требований. Но в век техники наши дети «повзрослели». Дети 2—3-х лет уже играют теми игрушками, которые мы сами «осваивали» в 4—5-летнем возрасте. Поэтому, если дети понимают назначение игрушки, мы оставляем ее в группе.

Большую часть игрового материала воспитатели вместе с родителями изготавливают сами. И это не только от нашей бедности, но в основном потому, что игрушка — это тоже шаблон. Она и дома, и у соседей, и в садике. Промышленность отстает от современных требований, а игрушки, которые могли бы быть использованы только в детском саду в соответствии с задачами, решаемыми им, не выпускаются вовсе. Ну скажите, пожалуйста, в каком магазине игрушек можно приобрести «бар», хозяева в котором Карлсон и Фрекен Бок?

Игрушки для своей группы воспитатели приобретают сами. При подборе игрушек предпочтение отдается сборно-разборным конструкциям, игрушкам, имитирующим бытовую технику. Для кукол готовится большой запас одежды, постельного белья, посуды, «продуктов». Этот материал используется воспитателем и для проведения обучающих игр. Поощряется использование стилизованных игрушек и игрушек-«заместителей». Но мы принципиально

против того, что подчас эти игрушки-«заместители» навязываются воспитателями. Приходилось наблюдать, как по прихоти воспитателя, следующего очередной моде, из групп исчезали реальные игрушки и заменялись наклеенными картинками с изображением торшеров, газовых плит, ванн и прочего.

Мы считаем негуманным слепо следовать той или иной теории игры и решать за ребенка, как ему следует играть. Необходимо предоставить ему богатый арсенал народных и современных игрушек, игрушек-самоделок и, поощряя его фантазию и воображение, организовать в группе постоянно действующую мини-мастерскую и иметь короб с разного рода материалами, которые могут содтиаться на что-нибудь. Так в «магазине» появляются арбузы из старых мячей, а из консервных банок собирается летающая тарелка.

Овладевая маленькими копиями реальных предметов, каковыми являются игрушки, ребенок приобщается к миру «взрослых» вещей, обогащая свои знания и опыт.

«Разобранные» малышами игрушки, которые нельзя починить, после списания не выбрасываются, а передаются старшим детям в мастерскую «Умелые руки», где служат основой для изготовления новых.

В интерьере группы должно быть место, где можно отдохнуть, расслабиться, и место, где можно без помех поиграть с товарищем в шашки, полистать книгу, послушать музыку. Не слишком просторные помещения групп не позволяют создать полноценную зону отдыха, и приходится выделять уголки, наиболее подходящие для этой цели. В некоторых группах зоны отдыха оборудованы возле уголков природы, которые оформлены под «морское дно», «царство Берендея» и т.п. В других группах зона отдыха обустроена в самом располагающем для этого месте — спальней. Если совсем трудно найти подходящее место, то зона отдыха сочетается с «библиотекой» или создается в группе, где имеется комплект небольших матов, на которых можно полежать или посидеть в удобной позе. Эти маты мы изготовили по совету сотрудника НИИ Дефектологии Л. И. Плаксиной.

К сожалению, пока не решен вопрос, где размещать «личные» вещи ребенка — фантики, пробки и т.п., которые захламляют раздевальные шкафчики и карманы, служат порой поводом для конфликтов. Но и запретить приносить в детский сад эти вещи такие дорогие для ребенка, мы не хотим. С помощью психолога и родителей мы надеемся вскоре разрешить и эту проблему.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА . . . . .   | 3   |
| ПРОГРАММА «ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ» . . . . .   | 5   |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ . . . . .                                    | 7   |
| ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА . . . . .   | 32  |
| ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ . . . . .  | 41  |
| ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКА<br>ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ . . . . .                   | 42  |
| РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ . . . . .   | 45  |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУПП РЕАБИЛИТАЦИИ . . . . .  | 46  |
| ГРУППА ЧАСТОВОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ . . . . .  | 48  |
| ПИТАНИЕ . . . . .   | 59  |
| ОРГАНИЗАЦИЯ СТОЛОВОЙ . . . . .  | 62  |
| ПРОГРАММА «КОМФОРТ» . . . . .   | 65  |
| ОРГАНИЗАЦИЯ ГИБКОГО<br>МНОГОВАРИАНТНОГО РЕЖИМА В ДЕТСКОМ<br>ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ . . . . . | 65  |
| МОДЕЛИ ОБЩЕНИЯ . . . . .  | 76  |
| СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ<br>ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ . . . . .                          | 81  |
| ОГЛАВЛЕНИЕ . . . . .  | И / |