

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 29 «Детский сад «Теремок»



Программа оздоровления сотрудников ДОУ

Составитель:
Сарманаева В.И.

г. Реж 2022 г.



Программа направлена на формирование и укрепление здоровья и образования в области физической культуры.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ: По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Принцип «не навреди!».

МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ:

Методики, направленные на развитие органов дыхания

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.

Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Методики, направленные на коррекцию зрения

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения).

Метод улучшения зрения У. Бейтса и М. Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

Методики, направленные на развитие двигательной активности:

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

Методы, направленные на коррекцию психического состояния

Психогимнастика - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).

Методики, направленные на повышение работоспособности детей

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Минутки отдыха.

Релаксационные упражнения Они способствуют расслаблению, проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

Специальные меры по закаливанию:

Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

Применять точечный массаж.

Организация спортивных и оздоровительных мероприятий.

- выезды на природу;
- диспансеризация; профилактические прививки;
- вакцинация работников

Комплекс направленный на развитие органов дыхания по методике А.Н.Стрельниковой

«Ладшки»

Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 4 раза по 8 вдохов.



«Кошка»

«Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом.



«Ушки»

Голова поочередно двигается по направлению к плечам, при этом важно не напрягать мышцы шеи. Упражнение следует сопровождать короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально. Рекомендуемая норма – 32 движений, разделенных на 4 подхода.



«Задний шаг»

Корпус выравнивается вертикально, правая или левая нога максимально сгибается в колене, голень отводится назад. Сохраняя положение тела, выполняется плавное приседание, которое должно сопровождаться вдохом. После каждого подхода положение ног меняют, всего следует выполнить 4 подхода (по 8 приседаний).



Комплекс упражнений направленный на повышение резистентности организма

Массаж пальцев

«Упражнение Кулак»

Распрямить и вытянуть пальцы, прочувствовать напряжение в мышцах и суставах. Болевых ощущений быть не должно. Начните с простой растяжки: соберите пальцы в кулак, большой палец положите на другие пальцы. Держите 30-60 секунд. Потом разожмите кулак и распрямите пальцы, широко разведите их. Повторите минимум 4 раза для каждой руки.



«Упражнение Когти»

Поместите руку перед собой ладонью к себе. Согните пальцы, чтобы кончики пальцев встали на основание суставов. Рука должна выглядеть как когтистая лапа. Держите 30-60 секунд. Повторите минимум 4 раза для каждой руки.



«Упражнение Прикосновение большим пальцем»

Поместите руку перед собой, запястье прямое. По очереди дотроньтесь большим пальцем до каждого пальца, образуя форму буквы «О». Держите 30-60 секунд, расслабьтесь. Повторите минимум 4 раза для каждой руки.



Комплекс упражнений направленный на коррекцию зрения

Гимнастика для глаз

Упражнение №1 «Большие глаза»:

и.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза 3-5 сек., повторить 6-8 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз.

Упражнение №2:

и.п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец правой руки на средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаза, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руки. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Упражнение №3 «Шторки»:

и.п. - сидя. Быстро моргать в течении 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение №4:

и.п. - стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, положенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Облегчает работу на близком расстоянии.

Комплекс упражнений направленный на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика

Разминка: медленная мелодия.

1. Растяжка: поочерёдно два наклона влево-вправо с поднятием руки вверх, ноги на ширине плеч; наклоны вперёд с касанием пола пальцами рук, ноги на удобном расстоянии; заводим согнутую в локте руку за голову, второй подтягиваем её к себе.

2. Боковые выпады, руками тянемся к вытянутой ноге.

3. «Степ-тач» с поворотом на 90 градусов.

Упражнения ритмической гимнастики. Основной этап: быстрая музыка.

1. «Марш» в быстром темпе с интенсивным движением рук как при беге.

2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь с движением рук вверх-вниз.

3. Лёжа на спине, выполнять упражнение велосипед. Руки вдоль туловища.

4. В упоре лёжа поочерёдно подтягивать ноги к груди.

5. «Кросс-степ» с вращением кистей для отдыха.

6. Выпады правой и левой ногой таким образом, чтобы углы в коленях были равны 90 градусов. Спина прямая, руки имитируют удар в боксе.

7. Руки согнуты в локтях, двигаются как при беге. Сначала поднимаем согнутую в колене правую ногу выше уровня пояса, левая внизу при этом слегка приподнимается, затем, выполнив несколько повторений, меняем ноги.

Комплекс ритмической гимнастики. Заключительный этап: спокойная расслабляющая музыка.

1. Руки поднимаем через стороны вверх, делаем медленный вдох. Затем опускаем руки и также медленно выдыхаем, можно совместить с медленным «маршем».

2. В положении сидя спокойно наклоняемся то к одной, то к другой ноге.

3. Ноги вместе, подтянуть колени, спину выпрямить, живот напрячь, поднятыми руками тянуться вверх.

Комплекс упражнений направленный на профилактику ОРЗ

Упражнения 1. Руки на груди. Руки на животе. В обоих вариантах упражнений под контролем рук происходит овладение плавным максимальным выдохом.

Руки – одна на груди, другая на животе. На выдохе громко, плавно, максимально продолжительно протянуть гласные звуки «а», «о», «у», «и».

Упражнение 2. Вдохнуть. Притянуть колено к груди, охватив ногу руками, удлинить выдох. Выполнить 4-6 раз каждой ноги попеременно.

Упражнение 3. Одна рука на груди другая на животе. Глубокий вдох медленный протяжный выдох с произношением согласных звуков «р», «з», «к» сделать настолько напряженно, чтобы ощущать вибрацию дыхательных путей. Выполнить 6-8 раз.

Упражнение 4. Руки вверх, прогнуться – вдох. Охватывая грудь руками, сделать максимально глубокий выдох на счет 4-6.

Упражнение 5. Дыхание с углубленным выдохом. На выдохе громкий счет: 1-2-3-4, и.т. далее, на сколько можно дольше.

Упражнение 6. Исходное положение сидя руки на бёдрах. Притянуть ногу к грудной клетке - выдох. Выполнить 4-5 раз на каждую ногу.

Упражнение 7. Дыхание под контролем рук. На выдохе сжать грудную клетку и слегка наклонится. Выполнить 4-5 раз.

Упражнения 8. Исходное положение, стоя руки в стороны ноги врозь. Наклониться и коснуться левой рукой носку правой ноги, удлиняя выдох выполнить 3-4 каждой рукой раза попеременно.

Упражнение 9. Потянутся, прогнувшись подняться на носки, руки вверх, пальцы сплетены ладонями вверх - вдох. Опустить руки в низ, слегка согнувшись, - выдох. Выполнить 6 – 8 раз.

Упражнение 10. Руки на бёдрах. Наклоны туловища вправо и влево, попеременно удлиняя выдох. Руки скользят вдоль туловища. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 11. Встать спиной к стене, ноги врозь. Поднять руки, дотронуться до стены - вдох. Немного отступить от стены, снова поднять руки и достать ее - вдох.

Упражнение 12. Спокойно глубоко дышать, контролируя полный выдох,-4-8 раз.

Комплекс упражнений направленный на коррекцию психического состояния

1. Упражнение «Внутренний луч»

Необходимо занять удобную позу сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации упражнение будет выполняться (дома, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т.д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой.

Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»

2. Упражнение «Дыхание во время стресса».

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться:

1. глубоко выдохните;
2. задержите дыхание так долго, как сможете;
3. сделайте несколько глубоких вдохов;
4. снова задержите дыхание.