Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»

**РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОЕКТА**

**«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» В ДЕТСКОМ САДУ**

 Воспитатель: Зырянова О.И.

Каменск - Уральский

2011 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………………………………………………………………..

ГЛАВА 1. РЕФЕРАТИВНАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………………………………………….

1.1.ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЕКТЕ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ………………………………………………..

1.2.ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И УРОВЕНЬ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ…

1.3.ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА «ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (С 3 ДО 7 ЛЕТ)………………………………………………………………………………………………………..
2.ПРОЕКТНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………………………………………………………….
2.1.АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……………………………………

2.2.ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА НАПРАВЛЕНИЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ………………………

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………………………………………………………………………

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………………………………………………………………………………

ПРИЛОЖЕНИЯ…………………………………………………………………………………………………………………………..

**ВВЕДЕНИЕ**

***Актуальность*** данной темы проявляется в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Эта проблема стоит особо остро в образовательном учреждении, где должна давать ощутимые результаты. По результатам обследования в последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья детей, их физического развития. Недостаточная двигательная активность - гипокинезия - отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Это обусловлено тем, что эволюция возможна только в здоровом обществе, и говорит о неизбежности формирования культуры здоровья – индивидуальной и популяционной.

 Исходя, из актуальности исследования сформировалась ***проблема***: несоответствие уровня физического развития и подготовки детей в соответствии нормативным требованиям.

 ***Объектом исследования*** является внедрение проекта «Тропа здоровья» в систему физкультурно-оздоровительной работы в детском образовательном учреждении.

 ***Предмет исследования***: применение проекта «Тропа здоровья» в процессе физкультурно-оздоровительной работы в детском образовательном учреждении.

 ***Гипотеза***. Создание эффективной педагогической системы в детском образовательном учреждении, направленной на организацию здоровьесберегающих технологий, позволяет своевременно предупредить нарушения в состоянии здоровья.

***Задачи***:

1. Изучить состояние проблемы в научно-методической литературе. Раскрыть понятие «Тропа здоровья» в системе физкультурно-оздоровительной работы.
2. Определить цели и задачи физического воспитания.
3. Изучить особенности организации системы физкультурно-оздоровительной работы в детском образовательном учреждении.
4. Ознакомиться с основными формами организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском образовательном учреждении.
5. Разработка и внедрение проекта «Тропа здоровья» в систему физкультурно-оздоровительной работы.

 ***Целью исследования*** является своевременное предупреждение нарушений в состоянии здоровья, профилактика плоскостопия и сколиоза, а также повышение общих показателей физического воспитания.

**ГЛАВА 1. РЕФЕРАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

* 1. **ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРЕКТЕ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ.**

 Оздоровительная физкультура в детском возрасте - это часть системы оздоровительного комплекса. В процессе занятий физической культурой и музыкальных занятий, в основу которых положен игровой метод и широкое использование имитационных движений, у детей формируются навыки и умения, воля и сознания. Это помогает поддерживать дисциплину, создает положительный эмоциональный фон.

 Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечает уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ).

 При проведении занятий с дошкольниками физические следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций. Для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень и двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными. К таким мероприятиям относится ходьба по массажным дорожкам (песок, галька, шишки, пеньки), дыхательные упражнения (фототерапия, поддувания), босохождение, упражнения на координационные способности и ловкость (малое баскетбольное кольцо, змейка, дорожка с препятствиями, лабиринт). Все перечисленные элементы входят в процесс занятий с детьми на «Тропе здоровья».

 Для характеристики двигательного режима в настоящее время все шире используется учет повседневной двигательной активности. Простым приближенным показателем этой величины является число локомоций за час бодрствования ребенка. Дети с большей двигательной активностью оказываются более развитыми и физически и психически: более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие, в свою очередь стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формирование изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного по соотношению частей тела (пропорций), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, шеи, внутренних органов, в том числе сердце, кровеносных сосудов), особое внимание уделять слаборазвитым группам мышц-разгибателей мышц; способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливаться внезапно изменившейся нагрузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос; способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварении, выделения и др.); охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных); способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.).

 В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно формировать двигательные навыки, прививать навыки правильной осанки, навыки гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

 Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни. Все элементы «Тропы здоровья» неразрывно связаны с двигательной активностью детей, и в данном проекте лишь концентрируются, усиливая положительное влияние на здоровье.

 Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой, и способствует ее познанию: так, ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними; дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра; при плавании дети знакомятся со свойствами воды.

 У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения – ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки), спортивные упражнений (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.). Объем двигательных навыков по группам дан в «Программе воспитания детей в детском саду».

 Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.). О наличии возможностей для развития этих качеств свидетельствуют количественные показатели. Без развития физических качеств ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения.

 В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более младших возрастов. В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Все элементы представленной «Тропы здоровья» способствуют повышению качества воспитания детей в детском саду.

**1.2. ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И УРОВЕНЬ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

 Важным условием успешного физического развития и оздоровления детей является диагностическая работа врача и старшей медсестры. Они определяют исходные функциональные показатели здоровья ребёнка, а уровень его физической подготовленности определяет воспитатель по физической культуре. Полученные первичные результаты являются отсчётом для прогнозирования особенностей развития ребёнка, подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приёмов адекватного педагогического воздействия, учитывая индивидуальные особенности детей. Все эти данные записываются в индивидуальную карту ребёнка. Медико-педагогический персонал выделяет дошкольников в зависимости от наличия отклонений по группам здоровья.

 **Состояние здоровья детей оценивали по следующим факторам:**

-уровень здоровья и физическое развитие;

- развитее движений в течение дня;

- состояние физической подготовленности;

- адаптационные возможности.

 Полученные результаты фиксировали в истории болезни, в листах здоровья, индивидуальных картах. Они помогали составить прогноз физического развития детей.

 В своей деятельности мы ориентировались на требования государственных стандартов по обучению и воспитанию детей. Уходя от традиционной системы воспитания, мы ищем новые формы образовательного процесса. Опираясь на социально-оздоровительную технологию Ю.Ф.Змановского и программу Л.Н.Волошиной, коллектив подходит творчески к реализации поставленных задач и модифицирует существующие программы в соответствии с конкретными условиями. В ДОУ создали хорошо оснащенный спортивный зал с физкультурным оборудованием и инвентарём (Изготовлено своими руками из подручных средств). В группах, с учётом возрастных особенностей, оборудованы "Уголки здоровья" и оснащены инвентарём по физической культуре, атрибутами к подвижным и спортивным играм и т.д. На территории детского сада имеются: спортивная площадка, "Тропа здоровья".

 Для проведения спортивных и подвижных игр, оздоровительного бег приспособлены тротуары вокруг ДОУ и свободные места. На групповых площадках нарисованы разнообразные "классики", "следы", "финиш", "старт", указатели направлений, обозначена площадка для игры в городки.

 С учётом научной методики оздоровления и внедрения современных технологий разработан рациональный режим дня, в равной мере стабильный и одновременно гибкий, динамичный для детей. Он предусматривает их разнообразную деятельность в течение дня с учётом состояния здоровья и возраста при неизменности времени основных компонентов режима. Это создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития ребёнка и даёт возможность педагогам раскрыть их индивидуальные особенности и творческий потенциал.

Показатели здоровья детей и уровень их физической подготовленности отображены в проектной части (см. табл.1). Также в проектной части отображены изменения посещаемости детьми детского сада, относительно момента внедрения проекта «Тропа здоровья" (см. табл.2).

* 1. **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА «ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (С 3 ДО 7 ЛЕТ).**

 С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать се большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшение сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. Занятия на «Тропе здоровья» проходят на свежем воздухе и включают в себя необходимые адаптационные и развивающие элементы. В летний период утренняя гимнастика и физкультурные занятия, а также спортивные праздники, проводятся на «Тропе здоровья». В зимний период и межсезонье предполагается использование «Тропы здоровья» и ее элементов в качестве полосы препятствий.

 Гимнастические упражнения лучше проводить не раньше, чем через 30 минут после завтрака или дневного сна. Весьма важно, чтобы у детей сформировалась привычка делать утреннюю гимнастику систематически. В особенности важно проводить сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий – рисования, лепки, рукоделия.

 Воспитатель или родители должны освоить те упражнения, которые будут предложены детям. Рекомендуется давать задания детям четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Рационально упростить команды, называя упражнения обобщенным образом, например: «кошка», «птичка», «паровоз» и др. это позволяет использовать «Тропу здоровья» в свободной деятельности.

 Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает, прежде всего, подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Необходимо чередовать упражнения большой и малой интенсивности. Продолжительность занятий для детей 4-го года жизни должна быть 20-25 минут. Вводная и подготовительная часть занятий составляют 5-6 минут, основная 12-14 минут, заключительная 3-4 минуты.

 Длительность занятий с детьми 5-го года жизни составляет 25-30 минут. Вводная и подготовительная часть занятий составляют 6-7 минут.

 На 6-м и 7-м году жизни занятия проводят 30-35 минут.

 «Тропу здоровья» можно использовать во всех частях физкультурного занятия, как в вводной, так и в основной и заключительной.

 Помимо специальных занятий, дети ежедневно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, а во время прогулок осуществляют подвижные игры, овладевают некоторыми видами спортивных развлечений.

 Особое место занимает утренняя гимнастика, которая должна быть введена как обязательная часть режима для ребёнка с 5-6 лет. Комплексы утренней гимнастики должны включать имитационные движения, упражнения для развития мышц туловища, приседания, подтягивания, ходьбу, прыжки и бег.

 Не менее важно чтобы соблюдалась постепенность в нарастании сложности упражнений и величины нагрузки на скелетные мышцы.

 На 4-м году жизни дети должны полностью овладеть навыками ходьбы. Для совершенствования ходьбы детям задают разный темп. На занятиях ходьба проводится во вводной и заключительной частях.

 Начиная с 4-го года, совершенствуют другие формы движений. Во время бега должны появиться короткая фаза полёта, координация работы рук и ног. Для развития локомоции бега применяют различные упражнения - изменение ритма бега (ускорение и замедление), бег с препятствиями - ребёнок на бегу должен перепрыгнуть через верёвку. Во время упражнений для развития бега и ходьбы необходимо следить за положением головы и осанки.

 Принципиально важно то, чтобы в занятиях с 3-4 летними детьми постепенно нарастали сложность и трудоёмкость. Также постепенно в занятия включают упражнения, которые должны выполняться с использованием различных предметов и технических средств при помощи взрослых. Дети особенно любят такие упражнения. Наиболее целесообразно проводить занятия на "Тропе здоровья" с применением спортивных снарядов - турник, лесенка, бревно, мостик и др.

 Рационализация обязательных занятий по физкультуре состоит в наиболее оптимальном варианте организации детей, повышении физической нагрузки, увеличении моторной плотности занятий, включении упражнений скоростно-силового характера. При планировании прогулок 35 мин. отводят подвижным играм, спортивным развлечениям и эстафетам.

 Утреннюю зарядку, занятия по физкультуре и прогулки, а также спортивные праздники можно проводить на "Тропе здоровья".

 Таким образом, повышенный двигательный режим может быть фактором существенного снижения заболеваемости детей (см. табл.2).

**ГЛАВА 2. ПРОЕКТНАЯ ЧАСТЬ.**

**2.1. АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. В детском саду и дома дети большую часть дня проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости и др.

 Таблица 1

**Показатели здоровья(%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   *Группа здоровья*Группа  | 2009 год | 2010/11 год  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 младшая | 42 | 42 | 6 | 10 | 44 | 40 | 6 | 10 |
| Средняя  | 50 | 40 | 10 | - | 50 | 40 | 10 | - |
| Старшая  | 47 | 42 | 11 | - | 47 | 42 | 11 | - |
| Подготовительная  | 45 | 30 | 25 | - | 50 | 25 | 25 | - |

 Таблица 2

**Анализ пропущенных дней (по болезни)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   *Пропуски по болезни*Группа  | 2009 год (до внедрения «Тропы здоровья») | 2010/11 год (после внедрения «Тропы здоровья») |
| 2 младшая | 92 | 87 |
| Средняя  | 85 | 76 |
| Старшая  | 55 | 53 |
| Подготовительная  | 48 | 41 |

 На начальном и среднем этапе внедрения проекта «Тропа здоровья» стали видны следующие результаты:

1. Количество пропущенных детодней уменьшилось в среднем на 4.2% (см. табл.2)
2. Выросла заинтересованность детей в здоровом образе жизни.
3. Во 2 младшей и подготовительной группах изменилась группа здоровья у двух детей (по одному из каждой группы). Из 2 группы здоровья дети перешли в основную.
4. Вырос общий уровень развития детей (см. табл.3)

**2.2.ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА НАПРАВЛЕНИЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

- охрана и укрепление здоровья детей;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- обеспечение физического и психического благополучия.

 Успешное решение поставленных задач возможно только при условии комплексного использования всех средств физического воспитания. Поэтому и был разработан и внедрён проект "Тропа здоровья", позволяющий использовать как традиционные, так и нетрадиционные методы работы.

Ежедневно во всех группах проводятся разные формы физического воспитания детей: утренняя гимнастика в спортивном зале или на улице, подвижные и спортивные игры в течение всего дня, занятия физкультурой, закаливание, оздоровительный бег, дыхательные и другие корригирующие упражнения. Кроме того устраиваются "Дни здоровья", зимние и летние спартакиады. В то же время воспитатели постоянно обеспечивают своевременную смену видов деятельности и не допускают переутомления у детей, одновременно обеспечивая их высокий уровень двигательной активности в течение дня.

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма ребёнка. Как известно, оно способствует укреплению его здоровья и снижению заболеваемости, созданию условий и привычек здорового образа жизни. Закаливание осуществляется при соблюдении необходимых гигиенических условий и требований: свежий воздух, соответствующая температура воздуха в помещении и вне его и качество одежды. При проведении закаливания строго соблюдались следующие условия для ребёнка:

- он должен быть здоров в данный момент;

- находиться в комфортном состоянии (теплые, невспотевшие руки и ступни).

Воспитатель организовывает проведение закаливания так, чтобы видеть и чувствовать состояние каждого ребёнка, уметь создать благоприятный психологический микроклимат. У нас в детском саду используется щадящий метод закаливания: хождение по влажным солевым дорожкам и контрастное обливание ног в комбинации с босохождением по массажным коврикам, дорожкам из гальки, ребристой доске, расположенными в разных местах группы. В результате проводимой работы у детей происходит не только закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур, но и осуществляется массаж стопы. А он стимулирует биологически активные точки, улучшая адаптацию и повышая устойчивость всего организма.

Важным закаливающим средством являются прогулки. Они проходят с оптимальным двигательным режимом, общей продолжительностью в течение дня не менее 4 часов, с обязательным использованием подвижных игр, упражнений циклического характера (прыжки, бег, пробежки с предметами и др.). Общая моторная плотность достигает 60% и более. Во время прогулок воспитатели не допускают перегрева или переохлаждения детей, дозируя игры большой и малой подвижности, обеспечивают своевременную смену видов деятельности каждого ребёнка.

В летний период босохождение используется во время прогулок по "Тропе здоровья" при соблюдении температурного и временного режима соответственно возрасту. Кроме этого в ДОУ проводится работа по закаливанию носоглотки - полоскание горла прохладной водой (только детям со здоровыми миндалинами), начиная от температуры +40С до комнатной. Для детей с заболеваниями носоглотки проводят полоскание горла настоями трав или раствором соли и питьевой соды (по указанию врача). После сна под руководством воспитателя дети в постели выполняют дыхательную гимнастику в игровой форме, а в осенне-весенний период - точечный массаж под руководством воспитателя и старшей медсестры.

Особое значение в воспитании ребенка придают развитию движений на занятиях по физкультуре. Исходя из возраста, времени года, места проведения (помещение, улица) мной использовались разные варианты занятий по физической культуре: по традиционной схеме; состоящие из подбора подвижных игр разной интенсивности; занятия - тренировки основных движений; ритмическая гимнастика и др.

В методике таких занятий с различными возрастными группами учитывается подбор величины необходимой физической нагрузки. Высокая моторная плотность занятия достигалась за счёт использования разных способов организации на одном занятии (до 80% и более). Комбинация фронтального и группового способов позволяла повысить физическую нагрузку. Объединение детей в подгруппы во время занятий по степени подвижности (средней и малой, средней и большей) помогало создать наиболее благоприятную психологическую атмосферу. Ориентация в работе на степень подвижности детей позволяла наиболее полно удовлетворить их двигательные потребности, способствовать лучшему усвоению движений и формированию высокой физической подготовленности.

Кроме занятий по физической культуре с детьми в ДОУ проводятся занятия по валеологии. На этих занятиях педагоги дают детям представление о строении собственного тела, назначении органов, что полезно и вредно для организма, прививают элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Всё это играет большую роль в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни, в умении управлять своим поведением и эмоциями, регулировать свою активность. Знание воспитателями и детьми основ валеологии, гигиены и элементов медицины способствуют повышению эффективности занятий, проводимых в ДОУ и семье, физкультурно-оздоровительных мероприятий и исключают физические и психические перегрузки и переутомление у детей.

Для оздоровления детей нами оборудован фитобар. В фитобаре для детей используются оздоровительные чаи и коктейли - из плодов шиповника, успокаивающего действия, противоаллергические, для улучшения пищеварения. Они назначаются врачом с учётом времени года и состояния здоровья каждого ребенка. Проведённый анализ заболеваемости детей показал, что в 2010 году посещало 2,5% частоболеющих детей. При этом изучили их заболевания и причины возникновения. В силу того что этих детей родителям приходится лечить в различных лечебных учреждениях, в результате чего у ребёнка нарушается режим дня, наступает переутомление, зачастую переохлаждение или перегрев, выздоровление затягивается. Наряду с этим проанализировали качественный состав здоровья поступающих детей и пришли к выводу, что процент здоровых детей увеличивается: в 2009г. - 51%, в 2010г. - 53,8%. В результате чего дети не выходят из режима, не переохлаждаются, заметно улучшается аппетит, наблюдается быстрое засыпание и более продолжительный и спокойный сон. Наряду с этим используется нетрадиционная фитотерапия - воспитатели совместно с родителями изготовили подушечки из трав душицы, чабреца, хвой, мяты, валерианы, лепестков роз. Это способствовало более глубокому сну, очищению воздуха от микробов. Во время вспышки ОРВИ и гриппа используется аэрофитотерапия: пары пихтового масла, чеснок, можжевельник. Они помогают очищать воздух, убивать микробы, вирусы.

В общей системе оздоровления особое внимание уделяли охране психического здоровья детей. В ДОУ созданы все условия для психологического комфорта и полноценного развития психических процессов у дошкольников. Психолог, педагоги и весь коллектив в целом так организовывают деятельность детей и создают такую гамму положительных чувств и эмоций (упражнения на релаксацию в музыкальном сопровождении, цветовое сопровождение движений, музыкальное сопровождение занятий и др.), которые дают возможность положительно влиять на эмоциональный фон детей и их психическое здоровье.

В результате внедрения "Тропы здоровья" отмечено снижение в течение года процента частоболеющих детей с 2,5% до 2,1%, уменьшение общего количества заболеваний с 53,8% до 32,8%, пропуска по болезни детей с 7,3 до 4,2, улучшение в целом эмоционально-психологической ситуации у детей.

Таким образом, применение комплексной системы воспитательно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении центре развития ребёнка даёт возможность при благоприятной работе персонала совместно с родителями и, опираясь на современные педагогические технологии успешно решать задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья детей - будущего здоровья нации.

Таблица 3

**Обследование детей 2010-2011 учебного года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группауровень | 2 младшая | средняя | старшая | подготовительная |
| н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. |
| высокий | 64% | 72% | 73% | 84% | 74% | 82% | 68% | 86% |
| средний | 28% | 25% | 22% | 12% | 18% | 12% | 22% | 10% |
| низкий | 8% | 3% | 5% | 4% | 8% | 6% | 10% | 4% |

 Из результатов диагностики видно, что работа на протяжении учебного года проделана большая, динамика положительная. Чтобы сохранить результаты, а также их улучшить, необходимо и дальше продолжать физкультурно-оздоровительную деятельность.

 Как известно, в летний период наибольшую часть дня дети проводят на свежем воздухе, поэтому для улучшения физической подготовленности мною был внедрен проект «Тропа здоровья». Внедрение проекта проходило постепенно, включая в себя план деятельности и график его выполнения.

 Таблица 4

**План деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Деятельность  | Сроки | Исполнители | Примечания |
| 1 | Создание творческой группы | Сентябрь 2009 г. | Зырянова О.И. |  |
| 2 | Изучение литературы, подбор технологий | Октябрь 2009 г. | Зырянова О.И. |  |
| 3 | Создание приказов  | Ноябрь 2009 г. | Заведующий Быкова О.В., воспитатель-Зырянова О.И. |  |
| 4 | Создание плана проекта | Декабрь-январь 2009 г. | Зырянова О.И., воспитатели ДОУ |  |
| 5 | Подбор растений и материалов | Февраль-март 2010 г. | Зырянова О.И. | Посадка рассады, работа с родителями |
| 6 | Внедрение проекта | Апрель-май | Творческая группа | К 1 июня открытие |
| 7 | Проведение гимнастики, занятий на «Тропе здоровья» | Июнь-сентябрь | Зырянова О.И. | Применение в разных частях занятия |
| 8 | Подготовка «Тропы здоровья» к зимнему сезону | Сентябрь-ноябрь  | Зырянова О.И., воспитатели ДОУ |  |
| 9 | Использование «Тропы здоровья» в зимний период  | Декабрь-март |  Воспитатели ДОУ | Прогулки на свежем воздухе |
| 10 | Подготовка к новому сезону | Март-май 2011 | Зырянова О.И., воспитатели ДОУ, старший воспитатель Вишнякова Ю.П. | Посадка рассады, работа с родителями |
| 11 | Оформление теневой зоны и фито-бара | Июнь-июль | Зырянова О.И., воспитатели ДОУ | Занятие в теневой зоне в вечернее время |

**РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОЕКТА «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» В ДЕТСКОМ САДУ.**

 Приоритетными направлениями в деятельности детского – сада № 4 (далее – ДОУ) являются физическое воспитание и развитие.

 В ДОУ создана необходимая материально-техническая база для укрепления и сохранения здоровья детей. В помещениях детского сада и на его территории в соответствии с санитарными нормами и правилами оборудованы спортивный зал, уголки здоровья в группах.

 Деятельность ДОУ по созданию условий для охраны здоровья строится на основе нормативно-правовых документов федерального, регионального, муниципального уровней и в соответствии с локальными актами: Уставом, программой развития, годовым планом, целевыми программами и приказами.

 Особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в 2009–2011 гг. в ДОУ была организована "Тропа здоровья".

 "Тропа здоровья" позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме.

 **Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:**

-профилактика плоскостопия, сколиоза;

-улучшение координации движения;

-улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;

-повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;

-улучшение эмоционально-психического состояния детей;

-приобщение детей к здоровому образу жизни.

 ***Организация "Тропы здоровья"*** осуществлялась поэтапно.

*Первый этап* – создание творческой группы и проведение информационных совещаний по реализации проекта "Тропы здоровья". В состав группы вошли: заведующий детского сада – О.В. Быкова, воспитатель по физической культуре – О.И. Зырянова (руководитель группы), музыкальный руководитель – В.К. Кадырова, воспитатель – Л.Г. Домонецкая, воспитатель – Н.В. Цапаева.

 **На обсуждение были вынесены следующие вопросы:**

-методика оздоровления детей с помощью "Тропы здоровья";

-охрана жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на объекте;

-ландшафтный дизайн (схема "Тропы здоровья" представлена в приложении 1);

-режим функционирования "Тропы здоровья" (приложение 2);

 *Второй этап* – установление связей с воспитателями и родителями. Помощь в оказании услуг в создании «Тропа здоровья»

 *Третий этап* – при согласовании с воспитателями и родителями была создана "Тропа здоровья".

 Администрацией Детского сада были разработаны следующие документы: приказ об организации функционирования "Тропы здоровья" в летний период (приложение 3), инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей на "Тропе здоровья" (приложение 4), график работы специалистов в летний период (приложение 5), ежедневный план закаливающих мероприятий (приложение 6).

 "Тропа здоровья" длиной 50 м и шириной от 1,5 до 2,5 м делится на участки от 2 до 5 м, которые имеют разное покрытие:

-травяной покров;

-песчаную поверхность;

-поверхность с галькой;

-поверхность с бутом.

 Большая часть поверхности "Тропы здоровья" представляет собой травяной покров с разбросанными еловыми шишками и вкопанными деревянными спилами и пеньками.

 "Тропа здоровья" расположена в юго-восточной части территории ДОУ. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке ДОУ, так как он пролегает в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени деревьев дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, но под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться под наблюдением медицинского персонала.

 Для "Тропы здоровья" специально был разработан питьевой режим. Детям предлагаются: кефир, сок и витаминизированный напиток "Золотой шар" с кальцием (в 10.00), напиток из шиповника (после занятий в плескательном бассейне), "Люкс-вода" (по желанию). Напитками обеспечиваются дети всех групп.

 На "Тропе здоровья" используется различное оборудование: спортивное (баскетбольное кольцо, мостик, лабиринт) и игровое (речка из камней, «деревянные следы», «гора самоцветов»). Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей. Для игр и упражнений применяются нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов – дорожка со следами, массажный коврик, перекладина для упражнений на поддувания.

 Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют **следующие упражнения:**

-упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; "Утиная ходьба" (ходьба в полуприсяде); "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра); "Конькобежец" (ходьба со скользящим движением ног);

-упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по мостику, ребристой поверхности, "следам", канату; ходьба с мячом на голове; ходьба и бег по гальке, шишкам, песку; ходьба с препятствиями (бревна, пеньки, камни, грибочки); захват предметов стопами ног;

-подвижные игры: "Пятнашки", "Кошка прячется", "Мы идем в поход", "Зоопарк".

 "Тропа здоровья" используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в "Зоне отдыха", размещены полезные материалы для взрослых: "Если у ребенка плоскостопие", "Какие упражнения нужны Вашему ребенку", "Мама и папа, поиграйте со мной". Родители и педагоги с удовольствием проводят вечерние часы на "Тропе здоровья", выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

-посидеть на скамейке 2–3 мин с закрытыми глазами;

-вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад;

-сделать несколько дыхательных упражнений;

-походить босиком по песку, траве;

-покатать шишки ступнями ног;

-полюбоваться красотой цветущих растений;

-выпить чашечку фиточая.

 **Ежедневные занятия детей на "Тропе здоровья" позволили добиться следующих результатов:**

-снижения кратности простудных заболеваний воспитанников;

-положительной динамики ростовесовых показателей;

-формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;

-желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;

-улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проанализировав свою деятельность, я пришла к выводу, что работаю в правильном направлении. Считаю, что способна ставить перед собой реальные диагностические цели, направленные на достижение необходимого уровня конечных результатов. Для достижения результатов стараюсь целесообразно использовать все имеющиеся ресурсы: собственные знания и опыт, развивающую среду ДОУ, различные методики и новые технологии. Анализ моей работы и показатели диагностики позволяют говорить об эффективности моей педагогической деятельности. В своей работе с детьми опираюсь на личностно-ориентированную модель воспитания и обучения. Её цель - развитие ребёнка как личности.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23 ноября 2009 г. № 655 «Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (2010 г.), санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.2660 – 10, я планирую продолжать свою работу по укреплению здоровья и развитию физических качеств, повышать физическую подготовленность детей. Для реализации необходимо: создание развивающей среды в соответствии с новыми требованиями; повышение профессионального уровня через самообразование; изучение инновационных технологий; проведение открытых мероприятий, посещение стажёрских площадок; применение дифференцированного подхода в работе с родителями.

Главная задача на дальнейший период моей деятельности - оздоровление детей.

**Оздоровление детей** - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования « От рождения до школы».- М.: Мозаика - Синтез, 2010г.

2. Галанов А.С. Игры, которые лечат.- М.: Педагогическое общество России, 2005г.

3. Галанов А.С. Игры, которые лечат.- М.: Сфера, 2006г.

4. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010г.

5. Захарова Т.Н., Суровикина Т.Н., Оводо С.Г. Формирование здорового образа жизни.- Волгоград, 2007г.

6. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада.- М.: Сфера, 2005г.

7. Микляева Н.В. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований.- М. УЦ «Перспектива», 2011г.

8. Муллаева Н.Б. Конспекты - сценарии занятий по физической культуре для дошкольников.- С-Пб: Детство - пресс, 2005г.

9. Основная общеобразовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «детский сад №4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 июля 2010 г. № 91. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660 – 10.

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 23 ноября 2009 г. № 655. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.- М.: Мозаика - Синтез, 2011г.

13. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008г.

14. Цветкова Т.В., Инструктор по физкультуре.- М.: Сфера, 2008г.

## Приложение 1

***Схема "Тропы здоровья"***

## F:\002.jpg

***Условные обозначения:***

1. Театрализованная зона

1а) воротца;

1б) малые архитектурные формы;

1в) цветники;

1г) малое баскетбольное кольцо.

1. Пеньки
2. Искусственная трава
3. Бревна
4. Дорожка из шишек
5. Песок
6. Мостик
7. Стилизованная гора уральских самоцветов
8. Валуны
9. Плитняк
10. Кохия
11. Кустарники
12. Полынь

## Приложение 2

**Режим функционирования "Тропы здоровья" в летний период**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Мероприятие** | **Группа** | **Ответственный** |
| 7.30–7.50 | Индивидуальная работа с детьмиИгры малой подвижности Физические упражнения  | Все группы | Воспитатели групп |
| 8.00–8.30 | Утренняя гимнастикаДыхательная гимнастикаКорригирующая гимнастика Точечный массаж  | Все группы | Инструктор по физическому воспитанию,Медсестра |
| 9.00–12.00 | Физическое воспитание (физкультурные занятия, игры разной подвижности)Закаливающие процедуры (хождение босиком, солнечные ванны)  | Все группы | Инструктор по физическому воспитанию, старшая медсестра. |
| 15.15–15.30 | Гимнастика после сна Дыхательная гимнастика  | Все группы | Инструктор по физическому воспитанию, старшая медсестра |
| 16.00–19.00 | Самостоятельная деятельностьИндивидуальная работа с детьмиРазвлечения, досугПраздники (по плану) Встречи с родителями  | Все группы | Старший воспитатель,музыкальный руководитель |

 Приложение 3

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад № 4»

ПРИКАЗ

15.05.2010 № 215

Об организации функционирования "Тропы здоровья"

Во исполнение приказа Управления образования г. Каменск-Уральский «Об организации оздоровительной кампании в ДОУ "Лето2010"», в целях создания необходимых условий для проведения летней оздоровительной компании в ДОУ № 4 и обеспечения эффективного отдыха и оздоровления детей

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить документы, регламентирующие деятельность педагогического коллектива в период оздоровительной кампании на "Тропе здоровья":

режим функционирования;

сетку занятий;

график работы специалистов;

перспективное планирование оздоровительной и воспитательной работы;

график питьевого режима;

график гигиенических процедур и занятий закаливания.

2.Старшему воспитателю и заведующему хозяйством обеспечить своевременное проведение инструктажей с сотрудниками по охране жизни и здоровья детей на "Тропе здоровья".

3. Старшей медсестре обеспечить:

3.1. Контроль проведения летней оздоровительной кампании, физического воспитания и закаливания детей на "Тропе здоровья".

3.2. Наличие аптечки по оказанию первой медицинской помощи.

3.3. Контроль организации питьевого режима.

4. Воспитателям всех возрастных групп и специалистам:

4.1. Строго выполнять требования инструкции по организации охраны жизни и здоровья детей на "Тропе здоровья".

4.2. Обеспечить максимальное пребывание воспитанников на свежем воздухе в течение дня.

4.3. Соблюдать режим функционирования "Тропы здоровья".

4.4. Организовать целенаправленную работу по усвоению детьми навыков здорового образа жизни.

4.5. Постоянно вести "Журнал здоровья" детей.

5. Младшим воспитателям:

5.1. Осуществлять уборку мусора на "Тропе здоровья" согласно графику.

5.2. Оказывать помощь воспитателям в организации гигиенических процедур.

6. Назначить ответственными лицами:

6.1. За санитарное состояние "Тропы здоровья" – старшую медсестру;

6.2. За техническое состояние территории "Тропы здоровья" – заведующего хозяйством;

6.3. За выполнение графика смены воды в плескательном бассейне – заведующего хозяйством;

6.4. За содержание цветников – воспитатели групп.

7. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Быкова

 Приложение 4

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по организации охраны жизни и здоровья детей**

**на "Тропе здоровья"**

1. Общие требования безопасности

1.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

1.1.1. Знать, что несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

1.1.2. Знать содержание инструкции по оказанию первой медицинской помощи и, при необходимости, уметь оказать такую помощь детям при ушибах, кровотечениях, отравлениях, вывихах, переломах, солнечных ударах до прибытия медицинского работника.

1.1.3. Строго соблюдать санитарные правила, утвержденные Минздравом России.

1.1.4. Находиться с детьми и не оставлять детей без присмотра.

1.2. Требования безопасности к оснащению территории:

1.2.1. Оборудование, расположенное на территории "Тропы здоровья" (малые игровые формы, физкультурные пособия и др.), должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов.

1.2.2. Лесенки и мостики должны быть устойчивы и иметь прочные рейки и перила, соответствовать санитарным требованиям.

2. Требования безопасности перед выходом на "Тропу здоровья"

2.1. Заместитель заведующего по АХР обязан:

2.1.1. Ежедневно осматривать территорию "Тропы здоровья", не допускать наличия на ней травмоопасных предметов: сломанных кустарников, сухостойных деревьев, металлических предметов, битого стекла и др.

2.1.2. Ежедневно проверять исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования, находящегося на "Тропе здоровья", надежность крепления лестниц, горок, мостиков.

2.1.3. Ежедневно менять воду в плескательном бассейне.

2.1.4. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

3. Требования безопасности во время нахождения на "Тропе здоровья"

3.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на "Тропе здоровья", исключающие психоэмоциональное напряжение, с использованием занимательного игрового и коррекционно-развивающего оборудования и материала.

3.1.2. Обеспечить в целях профилактики травматизма контроль и непосредственную страховку ребенка во время лазания, спрыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания предметов, плескания в бассейне.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора, перилам мостиков и деревьям.

3.2. Хождение воспитанниками босиком по траве, песку, гравию разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния территории.

3.3. Проведение игр с песком допускается только при условии ежедневной перекопки и ошпаривания песка кипятком.

3.4. Плескание в бассейне допускается только при условии ежедневной смены воды в нем.

3.5. Во избежание перегрева в жаркое время года дети должны носить легкие головные уборы.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

4.1.1. При возникновении чрезвычайной ситуации организовать эвакуацию воспитанников с территории "Тропы здоровья" в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинского работника.

5. Требования безопасности по выходу с территории "Тропы здоровья"

5.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

5.1.1. Организовать гигиенические процедуры воспитанников.

5.1.2. В случае необходимости организовать очистку одежды от грязи и песка.

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Быкова

 Приложение 5

**График работы специалистов в летний период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Специалист** | **Дни недели** | **Часы работы** |
| Музыкальный руководитель | Понедельник – пятница | 8.00–15.00 |
| Педагог - логопед | Вторник, пятница | 13.00–16.00 |
| Воспитатель по физической культуре | Понедельник – пятница | 8.00–15.00 |

Приложение 6

**Ежедневный план**

**закаливающих мероприятий в период летней оздоровительной кампании**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Группа, продолжительность** |
| Гигиенические и закаливающие утренние процедуры | все группы |
| Утренний прием на воздухе  | все группы |
| Утренняя гимнастика на воздухе  | от 5 до 10 мин |
| Солнечные ванны  | 15-30 мин |
| Ходьба босиком  | 5-10 мин |
| Гигиенические и закаливающие процедуры после дневной прогулки | 10 мин |
| Обширное умывание прохладной водой  | 10 мин |
| Мытье ног  | 10 мин |
| Сон без маек  | 2 часа |
| Дыхательная гимнастика  | 5-10 мин |
| Точечный массаж | 5-10 мин |
| Сухое растирание  | 5 мин |
| Влажное растирание | 5-10 мин |
| Полоскание рта и горла  | 3-5 мин |