

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Основы формирования здоровья детей»:

Разработаны:

Ассистент кафедры пропедевтики детских болезней с курсом дополнительного профессионального образования, к.м.н.

Шишалова Т.Н.

Обсуждены

на заседании кафедры пропедевтики детских болезней с курсом дополнительного профессионального образования, зав. кафедрой, д.м.н., профессор

Безроднова С.М.

Согласованы и рекомендованы к использованию в образовательном процессе для обучающихся по специальности 34.03.01 - Сестринское дело 2025 года набора очной формы обучения

Руководитель ОПОП ВО

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Шишалова Т.Н.

Федько Н.А.

Методические указания по дисциплине «Основы формирования здоровья детей» размещены в ЭИОС университета в авторской редакции

- 1. Цель** Ознакомить обучающихся с значением режима дня в формировании здоровья и активного образа жизни
- 2. Учебные вопросы**
1. Мероприятия по стимуляции развития органов зрения, опорно-двигательного аппарата и нервной системы.
 2. Мероприятия, направленные на снятие зрительного утомления и снижение психоэмоционального напряжения.
 3. Организация питания детей в школе.

3. Теоретическая часть

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика.

Чтобы избежать утомления детей на занятиях или при выполнении домашнего задания, повысить их работоспособность помогают различные виды зрительной гимнастики.

Разработкой комплексов тренировки и восстановления зрения занимаются с давних времён. Когда глаз расслаблен, он будет правильно функционировать - утверждал У. Бейтс. Необходимо научиться расслабляться и снимать напряжение глаз.

Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья, восстановление зрения.

Зрительная гимнастика:

- проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения;
- благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма;
- гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты;
- гимнастика проводится в течение 2-3 минут;
- основной прием проведения – наглядный показ действий педагога; для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др.
- демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;
- упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

Гимнастика для глаз помогает решить следующие задачи:

- стимуляции и активизации зрительных функций глаз: различения, локализации, фиксации, конвергенции, аккомодации, прослеживания;
- обеспечение коррекции функциональных дефектов зрения;
- улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышение эластичности и тонуса глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- развитие способности к восприятию и переработке информации, улучшение Функционального состояния организма, повышение работоспособности;
- развитие способности зрительного восприятия к оценке объектов окружающего пространства;
- развитие способности к концентрации взгляда на ближайших объектах, совершенствование координации движений глаз.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;
- развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений;
- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- сочетание с двигательной активностью.

Условия проведения зрительной гимнастики:

- выбор зрительных упражнений определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия;
- фиксированное положение головы;
- длительность проведения зрительной гимнастики-2-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах.

Варианты использования зрительной гимнастики:

- со стихами;
- с сигнальными метками;
- упражнения со зрительными стимулами (предметами);
- с индивидуальными офтальмотренажёрами.

Зрительная гимнастика со стихами

Ежедневные занятия зрительной гимнастикой помогают снять напряжение, утомление, повышают работоспособность, развивают память и речь.

Речевые центры головного мозга интенсивно стимулируются двигательной активностью ребёнка. Речь, сопровождаемая подвижными образами, более выразительна и доступна пониманию малыша. Стихотворная форма подачи материала имеет соответствующий ритм, который помогает детям координировать речь и движение.

Выполнение движений с произнесением стихов превращает гимнастику в игру. Ребёнок, играя, довольно быстро начинает связывать в сознании зрительные образы с соответствующим текстом. Стихотворения запоминаются надолго и несколько раз быстрее, чем при обычном чтении.

Комплексы упражнений зрительной гимнастики в стихах являются одним из способов развития внимания. Детей всегда притягивает возможность выразить себя в

движении, и благодаря речи движения складываются в образы. Фантазия детей начинает активно работать, и вместо простых движений появляется целая картина образов. Как правило, эмоциональная речь подкрепляется жестами, а жесты в свою очередь добавляют выразительности речи. Дети, которые научились совмещать те или иные движения с речью, более свободны и коммуникабельны.

Подобрана специальная картотека гимнастики для глаз, включающая целые комплексы профилактики близорукости и зрительного утомления. В нее вошли как стихотворные упражнения, так и описательные приемы. В данной картотеке стихотворные упражнения подобраны по лексическим темам с учетом возраста детей. Например, по лексической теме «Овощи» в младшей группе использую стихотворение:

Огуречик

Огуречик, огуречик, *(взор переводят вправо, влево)*

Не ходи на тот кончик, *(взор переводят вверх, вниз)*

Там мышка живёт, *(моргание глазами)*

Тебе хвостик отгрызёт. *(закрывают глаза)*

(Повторить 2-3 раза)

А в подготовительной группе стихотворные упражнения более сложные.

Огород

Раз, два, три, четыре, пять, *(упражнения «Диагонали»)*

Собираемся гулять.

Смотрим вправо - огород, *(«Горизонтали»)*

Там морковочка растёт.

Слева – белая капуста,

А направо – везде пусто. *(«Удивление»)*

Вот, где можно погулять, *(«Горизонтали»)*

Огород не затоптать

И в футбол нам поиграть. *(«Расслабление»)*

Знайτε, будет всё на пять!

(Повторить 3-4 раза)

Гимнастика для глаз с сигнальными метками

Для гимнастики глаз можно использовать индивидуальные мелкие предметы и проводить ее по словесным указаниям: посмотрели вверх-вниз и т. Д. Необходимо учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию.

В различных участках нашего кабинета, в пределах которого проходят занятия, на потолке или на полу фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуется в разно удаленных участках комнаты. Игрушки (картинки) подбираются с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет.

Один раз в две недели сюжеты заменяются новыми. С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуется выполнять только в положении «стоя».

Для укрепления аккомодационных мышц глаз можно проводить упражнения: **«Метка на стекле»** (кружок 5мм, расстояние от метки до глаз 30-35см.

Закрывать один глаз, посмотреть на метку на стекле, перевести взгляд вдаль, опять на метку на стекле и т.д. Занятие начинать продолжительностью 2-3 мин., далее до 5 минут); **«Посмотри на яблочко»** (задание то же, перевод взгляда с ближнего предмета на дальний предмет).

Упражнения со зрительными стимулами (предметами)

На кончик указки прикрепляется яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т.д.) И предлагается вместе с ним отправиться в путешествие; обращаем внимание детей на соблюдение следующего правила: работают глаза, голова неподвижна. Далее перемещаем указку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх-вниз, влево-вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.

Индивидуальные, настенные офтальмотренажеры

Независимо от вида офтальмотренажера обучение детей работе на нём проходит в несколько этапов:

- ознакомление детей с офтальмотренажером. Педагог медленно ведет указкой по линиям. Обращает внимание на точность движений, которые не выходят за контур линии, предлагает детям следить глазами за указкой.

- ребенок ведет указкой по офтальмотренажеру. Педагог следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движений и их изменения на тренажере.

- ребенок самостоятельно, без указки работает на офтальмотренажере, прослеживает глазами и обязательно называет пространственные направления.

Индивидуальные офтальмотренажеры

В своей работе часто использую индивидуальные офтальмотренажеры, которые не только помогают улучшить зрение, но и сами по себе интересны для детей.

Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами вертикальные, горизонтальные или другие линии. Линии могут быть разной конфигурации: прямые, ломаные, сплошные, прерывистые, закругленные, спиральные. Очень нравится детям прослеживать глазами «запутанные» линии.

На схемах можно изобразить какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерку, волну, спираль, ромб и т.д. Плакаты размещаются выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене) и предлагается «походить» глазами по линиям, а при повторном выполнении упражнения «побегать» глазами.

На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее. Упражнения со схемами проводятся в положении сидя или стоя. Предлагаю детям занять удобную позу, сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох, после чего зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной).

Широко использую объемные лабиринты, которые способствуют развитию целенаправленной ориентировки, вызывают интерес и поддерживают внимание детей. Некоторые виды работы с лабиринтом: движение в лабиринте по правилу, плане – схеме;

движение по цветовому ориентиру – стрелке; прослеживание взглядом направления движения по лабиринту для поиска пары (игрушки, предмета).

Настенные офтальмотренажеры.

Схема размещается на стене, напротив лица ребенка. Упражнения заключаются в поочерёдном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

В проведении любых видов зрительных гимнастик следует отмечать старание, желание и результаты детей.

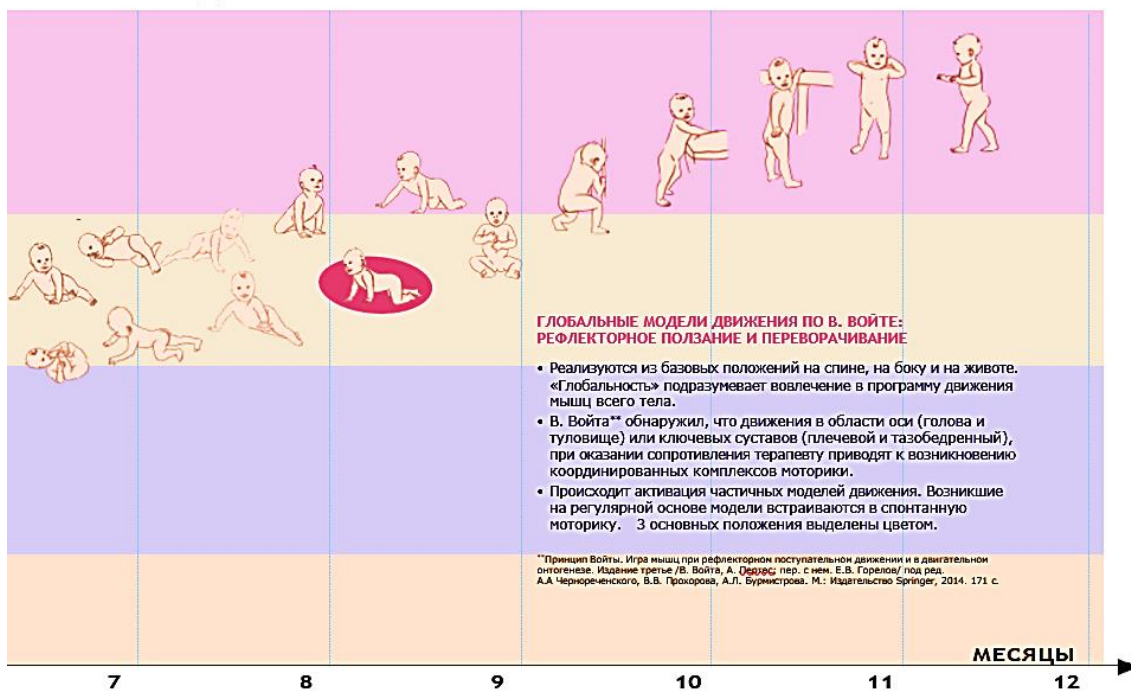
Все зрительные тренажеры учат детей моделировать предметно-пространственные отношения и включают в себя обучение детей ориентировке в пространстве с помощью схем

Материально-техническое обеспечение для проведения зрительной гимнастики: настенные и напольные индивидуальные и подгрупповые офтальмотренажеры; лабиринты и перфокарты по лексическим темам; тренажеры с зашумленными изображениями по лексическим темам; сигнальные метки; зрительные стимулы по темам («держалки», «удочки»); мелкие игрушки для проведения индивидуальной гимнастики для глаз; картотека «Зрительная гимнастика в стихах»; информационные папки: «Календарно-тематическое планирование зрительной гимнастики в стихах», «Профилактика нарушений зрения у детей дошкольного возраста», «Использование зрительных тренажеров в коррекции зрения», «Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения»; техническая база: компьютер, проектор, экран

Гимнастика для глаз также важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение.



СИСТЕМЫ И ДВИЖЕНИЙ



НАВЫКОВ ПО В. ВОЙТЕ

© ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России, 2020
© Лупандина-Болотова Г.С., Игнатов Д.А., Сударница М.А.

Развитие движений новорожденных отражает развитие нервной системы на первом году жизни. Для оказания помощи в стимуляции навыков важно знать этапы развития нервной системы и их последовательность. В развитии движений можно выделить несколько важных этапов, каждый из которых является фундаментом для последующих. Схематично вся очередность развития движений и нервной системы представлена ниже на рисунках.

Правильная оценка развития движений на первой встрече с ребенком позволяет своевременно увидеть недостающие звенья и не пропустить значимые этапы ради ускоренного, но дефектного освоения навыков.

Уровни построения движений

Уровень А – «Тонический уровень»

Движения новорожденного ребенка управляются наиболее древними структурами мозга – это уровень тонических реакций и примитивных рефлексов (рис 1 А).



0-1 месяц.
В положении на животе ноги и руки согнуты в суставах



0-1,5 месяца. На внезапный раздражитель младенец отводит свои плечи и ручки в стороны, открывая при этом кулачки.



1,5 месяца. Появляется кратковременное поднятие головы в положении лежа на животе. Опора на предплечья.

В таблице представлены основные рефлексy, с которыми рождается ребенок

| Рефлекс | Особенности проявления | Проявляется – угасает |
|--|--|---|
| Защитный рефлекс | В положении на животе ребенок рефлекторно поворачивает голову в сторону. | С рождения до 1,5 месяцев |
| Рефлекс опоры и автоматическая походка | Новорожденный ребенок не может стоять, но он умеет опираться на предметы | С 7–10 дня жизни до 3-х месяцев |
| Верхний хватательный рефлекс | Если вложить в кисть ребенка палец или другой предмет, слегка надавливая на ладонь, то происходит тоническое сгибание пальцев и предмет удерживается | В первые 6 месяцев, к 1 году исчезает полностью |
| Нижний хватательный рефлекс | Тоническое сгибание пальцев ног при надавливании на подушечку стопы в области второго-третьего пальцев | В первые 6 месяцев, к 1 году исчезает полностью |
| Рефлекс ползания | При выкладывании ребенка на живот он начинает попеременно сгибать и разгибать ноги, но руки в этих движениях не участвуют. Если ребенку плотно приставить ладонь к стопам, то он начинает отталкиваться от нее | С конца первой недели жизни до 4–5 месяцев |
| Рефлекс | Особенности проявления | Проявляется – угасает |
| Рефлекс Моро | Рефлекс может быть вызван громким звуком, дуновением в лицо. В ответ происходит разгибание рук в локтевом суставе с отведением их в стороны и разжатием кистей, затем руки возвращаются в исходное положение и могут обнять тело | С рождения до 5–6 месяцев |
| Симметричный шейно-тонический рефлекс | В положении на спине сгибание головы сопровождается повышением мышечного тонуса в сгибателях рук и разгибателях ног. Разгибание головы приводит к противоположной реакции | С рождения до 1,5–2,5 месяцев |

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| Асимметричный шейно-тонический рефлекс | Этот рефлекс состоит в том, что положение головы рефлекторно влияет на мышечный тонус конечностей. При повороте головы в сторону в положении на спине выпрямляется рука и нога на стороне поворота, при этом противоположные конечности сгибаются («поза фехтовальщика») | С рождения до 6 месяцев |
| Лабиринтный тонический рефлекс | В положении на спине происходит напряжение мышц – разгибателей тела и конечностей. Ребенок разгибает шею, выпрямляет таз, прижимает к телу согнутые руки и сгибает шею | С рождения ко 2-му месяцу жизни |

Уровень В – «Уровень синергий»

2 месяца. Лежа на спине, может соединить руки в середине тела – на уровне рта. Положение на спин



3 месяца.

Длительное удержание головы в положении на животе с опорой на локти



После 3 месяцев. Лежит на спине с подтянутыми и согнутыми ногами.



..



4-5 месяцев. Лежа на животе, опирается на один локоть. Свободной рукой может совершать акцентированные движения.



4,5 месяца. Формирование поворотного движения из положения лежа на спине на бок.



5-6 месяцев. Плавание.



4,5-6 месяцев. Захват через середину. Может перенести руку за срединную линию.



6 месяцев. Неустойчивое положение на боку. Координация поворота со спины на живот.
Положение на боку



Рис 1 В.
Взаимодействие внутри тела

Уровень С – «Уровень пространственного взаимодействия»

После освоения границ своего тела начинается этап взаимодействия с пространством. Первый поворот на бок – успешный признак начала процесса (рис. 1 С)./



7 месяцев. Может сесть из положения лежа на боку.



7 месяцев. Стоит на четвереньках. Может раскачиваться вперед-назад.



6 месяцев. Лежа на животе, опирается на выпрямленные руки.



6-7 месяцев. Может захватить руками ноги в середине и дотянуть их до рта.



8 месяцев. Перевороты с живота на спину.



Рис 1 С.
Взаимодействие с пространством

Уровень D. Взаимодействие с предметами

Уже на первом году жизни начинается взаимодействие с предметами, но примерно до двух лет ребенка доминирующим уровнем остается уровень C (рис. 1 D).



Рис 1 D.
Взаимодействие с предметами

Уровень E – «Уровень смысла»

Первичным становится не движение, а смысл, который в него вкладывается. Этот уровень актуализируется позже и на первом году жизни ярко не представлен. При нормальном развитии нервной системы мы наблюдаем плавную последовательную смену

уровней. При этом каждый последующий уровень базируется на предыдущем.



**Ошибки в стимуляции движений на первом году жизни
ошибки в обращении:**



- потягивание (дергание) за конечности при поднятии на руки;
- тракция (вытяжение) за руки для стимуляции удержания головы (стимуляция удержания головы происходит при правильном взятии на руки через бок, а описанное «упражнение» не стимулирует удержание головы, а затрудняет его);



- ношение ребенка лицом к себе, с асимметричным положением головы, в том числе в положении запрокидывания;

- пассивное присаживание, вертикализация (постановка ребенка на ноги до момента его самостоятельной вертикализации).



Ошибки в механизме выполнения упражнений



- Присаживание из положения на спине с фиксацией бедер, с потягиванием за руки (грубое нарушение физиологического механизма выхода в сидение за счет горизонтального расположения таза и его фиксации, а также фиксации нижних конечностей).



- Упражнение наклон с фиксацией бедер, с нарушением стабильности оси «голова–позвоночник–таз».

Ошибки в стимуляции навыков



- преждевременная стимуляция, в том числе пропуск значимых этапов, например, установления контакта со своим телом, уровень регуляции В (то есть нет контакта «рука–рот», подъема ног, а уже происходит обучение повороту);
 - пропуск четверенок (за счет преждевременной стимуляции ходьбы);
 - вождение за руки на этапе первичной самостоятельной вертикализации, вместо стабилизации таза и постепенного самостоятельного обучения управлению центром тяжести;



- использование ~~нефизиологичных~~ приспособлений (ходунки, прыгунки на первом году жизни).

Для реализации последовательности уменьшения площади опоры здоровому ребенку не нужна стимуляция. Позиция невмешательства на ранних этапах так же важна, как правильное обращение с первых месяцев жизни ребенка и своевременное начало целенаправленных действий при отклонениях от сроков реализации навыков.

В случае задержки реализации позиции моторного онтогенеза коррекционная работа должна быть направлена не только на преодоление отдельно взятой проблемы, но и на формирование целостного образа движения ребенка, который поможет ему изменить положение в пространстве самостоятельно.

При задержке двигательного развития ребенка необходимо комплексное обследование и наблюдение в условиях стационара под наблюдением лечащего врача, проведение реабилитационных мероприятий квалифицированным специалистом с индивидуальным обучением мамы для самостоятельной работы с ребенком.

Освоение знаний о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни (зож)

В доступной форме детям следует сообщать знания, связанные с физическим воспитанием детей. Дошкольники должны узнать:

А) о пользе занятий физическими упражнениями;

Б) о технике их выполнения; старшие дошкольники уже должны уметь оценить правильность выполнения упражнений;

В) о методике проведения упражнений; основываясь на этом, дети могут самостоятельно использовать то или иное упражнение;

Г) некоторые сведения из специальной терминологии, названия частей тела, основные направления движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и т. Д.);

Д) правила подвижных игр;

Е) знания о физкультурном инвентаре, его назначении, как им пользоваться; сведения о спортивном костюме и обуви, и правила ухода за ними;

Ж) знания о безопасном использовании физических упражнений;

З) знания о здоровье и способах его укрепления

Полученные детьми знания позволяют им заниматься физическими упражнениями сознательно, более полноценно, использовать их самостоятельно в детском саду и дома. Знания по физическому воспитанию необходимо связывать со знаниями о природе и общественной жизни. В процессе занятий физическими упражнениями следует активизировать мышление детей. В течение всего дошкольного периода формирование двигательных навыков находится в прямой зависимости от умственной деятельности детей. При осваивании движений мыслительные действия ребенка протекают в моменты обучения детей движениям, содействуют большой отчетливости двигательных восприятий, лучшему выполнению самих движений.

Активизация мышления в процессе физических упражнений осуществляется на основе двигательного опыта детей, ярких эмоций, ориентировочной деятельности с помощью следующих приемов: выделение отдельных сторон движения; образная и игровая форма, опора на наглядность, конкретизация заданий, поисковые ситуации, указания, вопросы, которые подводят детей к умозаключениям.

Детям старшего дошкольного возраста с этой целью можно рекомендовать следующие приемы:

- 1) задания на контрастные мышечные ощущения;
- 2) задания с постоянным изменением мышечных ощущений, использование сложных образов, соревновательные формы деятельности, постепенно усложняющиеся задания.

Формирование опорно-двигательного аппарата

Учитывая анатомо-физиологические особенности детского организма, необходимо способствовать своевременному окостенению, формированию физиологических изгибов позвоночника, укреплению сводов стопы, связочно-суставного аппарата. Поскольку мышечная система ребенка развита слабо (ее масса составляет 22–24% массы тела, а у взрослого до 40%), необходимо развивать все группы мышц, уделяя особое внимание слабо развитым мышцам-разгибателям.

Активный двигательный режим способствует развитию у детей костно-мышечной системы.

Образовательные задачи для детей дошкольного возраста:

- 1) формирование двигательных умений и навыков;
- 2) развитие двигательных способностей, проявляемых в физических качествах (ловкости, быстроте, гибкости, силе, выносливости, функциях равновесия и глазомера);
- 3) формирование правильной осанки;
- 4) освоение знаний о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ).

1. Формирование двигательных умений и навыков

Движения ребенка появляются на основе простых безусловных двигательных рефлексов (рефлексов положения, переступания, хватания и др.) Путем подчинения их регуляторным механизмом высших отделов ЦНС. Движения формируются путем усложнения имеющихся и образования новых связей на основе разнообразных раздражителей: проприоцептивных – от рецепторов мышц, сухожилий, суставов, внутреннего уха – такие сигналы говорят о сокращениях мышц и изменениях положения тела; тактильных – от рецепторов кожи; зрительных, слуховых. Характер, объем и содержание движений, последовательность развития их у детей определяются в основном условиями жизни и воспитания. Но вместе с тем имеют значения и унаследованные, биологические факторы.

Новорожденному ребенку присуща довольно высокая спонтанная активность – двигаться. Удовлетворение такой двигательной потребности вызывает у ребенка положительные эмоции. В детском возрасте относительно легко осваиваются новые движения, так как нервная система в этом периоде пластична. Движения детей своеобразны, что обусловлено особенностями центрально-нервной регуляции, уровнем развития функциональных возможностей, особенностью строения организма. Так, в раннем возрасте движения ребенка несовершенны, недостаточно координированны, неточны, содержат лишнее. В процессе двигательной деятельности дети быстро утомляются. Это обусловлено особенностями развития двигательного анализатора. Лишь к 4-му году жизни появляется возможность коррекции грубых форм движения, а к 7 годам – более тонких.

Решая задачи начального обучения детей движениям, сформулированные в «Программе воспитания и обучения в детском саду» (2005), надо учитывать такие положения:

А) самостоятельные произвольные движения у ребенка начинают проявляться на 3-м месяце жизни, а способность к ним быстро возрастает во второй половине первого года жизни ребенка. К году ребенок должен научиться ходить, присаживаться и вставать, влезать на высокие предметы и слезать, катать мяч сидя;

Б) на втором, третьем году у ребенка формируются основы навыков естественных движений: ходьбы, бега, лазания, метания. Этот период характеризуется наиболее активным формированием произвольных движений;

В) на пятом-шестом году происходит дальнейшее развитие двигательных умений и навыков в основных движениях, а также формируются навыки в движениях спортивного характера;

Г) к концу дошкольного периода важно уделять внимание совершенствованию координации движений, особенно руками. Семилетний ребенок должен овладеть навыками основных движений: ходьбы, бега, различных видов прыжков, метаний, бросания и ловли предметов; навыками в движениях спортивного характера: плавания, ходьбы на лыжах, катания на коньках, езды на велосипеде. Ребенок к концу дошкольного возраста должен уметь использовать приобретенные навыки в игровых и различных жизненных ситуациях.

2. Развитие двигательных способностей

По мере овладения двигательными навыками, их совершенствования, в дошкольном возрасте решаются задачи развития двигательных способностей путем целенаправленного воздействия на них. Развивая двигательные способности, способствуем расширению функциональных возможностей детского организма. Расширяется и круг доступных детям движений, создаются предпосылки для достаточной умственной и физической работоспособности. Двигательные способности у человека проявляются через двигательные качества, которые обуславливают успешность проявления двигательных навыков. Формирование двигательных навыков в свою очередь зависит от уровня развития двигательных способностей. Эти обе стороны двигательной функции человека взаимообусловлены. При недостаточном уровне развития двигательных способностей обучение движениям затруднено, а в некоторых случаях невозможно. Первостепенное значение имеет воспитание ловкости и связанных с ней способностей: координации, точности, ритмичности и согласования отдельных движений ориентировки в пространстве, чувства равновесия, согласования своих действий с изменением обстановки. При правильной организации и методике занятий физическими упражнениями у дошкольников могут быть довольно значительные показатели развития данных способностей.

У дошкольников скоростные способности имеют невысокую степень развития, но их тоже можно начать воспитывать в данный период. Воспитание быстроты у дошкольников осуществляется на основе сформированных элементарных движений. Постепенно вводят задания, способствующие способности к ускорениям, быстроте двигательной деятельности (в подвижных играх).

Воспитание силовых способностей в дошкольном возрасте подчинено задачам гармонического развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, освоения основных движений. Решить эти задачи можно лишь при условии строго дозируемых, относительно невысоких нагрузок, создаваемых в основном за счет собственного веса ребенка и игровых предметов.

Воспитание выносливости определяется особенностями возрастного созревания вегетативных функций, обеспечивающих работоспособность. Воспитывать выносливость можно путем нефорсированного содействия естественному развитию ребенка, а также путем укрепления здоровья и закаливания организма.

Воспитание гибкости у дошкольников происходит с помощью общеразвивающих упражнений, объем и интенсивность которых следует увеличивать постепенно, так как опорно-двигательный аппарат ребенка очень пластичен,

3. Формирование правильной осанки

Осанка внешне выражается в привычной для каждого человека манере сохранять вертикальное положение, т. е. «осанка – это индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни»²¹. Правильная осанка способствует сохранению статического и динамического равновесия тела, а также создает условия для нормального функционирования организма. Формирование правильной осанки является одной из важных задач физического воспитания детей. Решающее значение имеет процесс воспитания осанки в младенческом, дошкольном и школьном периоде.

На тип осанки влияет наследственность, но главную роль играет приобретенный навык прямохождения. Поэтому первоочередной задачей в процессе формирования осанки будет формирование и закрепление навыка рациональной осанки прямого вида. Этому способствует овладение техникой основных видов движений и воспитание физических качеств, особенно силы и гибкости, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие. Кроме того, постоянно следует приучать ребенка принимать правильное положение тела в разнообразных жизненных моментах.

Комплекс упражнений для снятия зрительного напряжения

Упражнение для укрепления мышц век, улучшения кровообращения и расслабления мышц. Исходное положение — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Упражнение для улучшения кровообращения век. Исходное положение — сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

Упражнение для снижения утомляемости, облегчает работу на близком расстоянии. Исходное положение — стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз.

Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Исходное положение — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки,

расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока не начнет двоиться.

Упражнение для расслабления мышц и улучшения кровообращения век.
Исходное положение — сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течении 1 минуты.

Упражнение для укрепления мышц обоих глаз (бинокулярное зрение).
Исходное положение — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Потом то же самое второй рукой. Повторить 5-6 раз.

Упражнения для укрепления мышц глаз горизонтального и вертикального действий и совершенствования их координации

- Исходное положение — стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой следить глазами за пальцем. То же самое сделать на левую руку. Повторить упражнение 10-12 раз.
- Исходное положение — сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8-12 раз.
- Исходное положение — сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении. Повторить 5-6 раз.
- Нарисуй зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. Выполните то же самое в другую сторону.
- Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами снизу-вверх-влево-вниз-вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.

Принципы здорового питания * Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»

Питание ребёнка должно отвечать правилам и положениям, способствующим укреплению здоровья, снижению риска развития заболеваний, т. е. соответствовать принципам здорового питания.

Принципы здорового питания*: приоритет защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов; соответствие энергетической ценности и химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям ребёнка; наличие в ежедневном рационе пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами (критически значимые вещества); обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима; применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность исходной пищевой ценности; обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов; исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, материалов и изделий.

При организации питания детей школа должна: учитывать представляемые по инициативе родителей (законных представителей) сведения о состоянии здоровья ребенка; размещать на своих официальных сайтах информацию об условиях организации питания детей, в том числе ежедневное меню; создавать необходимые условия для организации питания детей; соблюдать нормы обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах; соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к организации питания детей в организованных детских коллективах, к поставляемым пищевым продуктам, их хранению.

Регламентация требований к организации питания в организациях для детей и молодёжи

Санпин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения»:

- требования к управлению рисками пищевой безопасности;
- требования к составлению меню;
- требования к режиму питания;
- требования к составу и натуральным нормам питания;
- требования к документации.

Санпин 1.2.3685-21 (раздел VI):

- минимальный перечень оборудования производственных помещений;
- минимальное количество работников пищеблока

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»:

- требования к набору помещений и оснащению;
- требования к освещенности, водоснабжению, канализации, микроклимату;
- требования к медосмотрам и гигиеническому обучению, аттестации работников;
- требования к организации питания во время экзаменов;
- порядок осуществления контроля за питанием.

СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»:

- правила проведения производственного контроля.

Требования к информированию родителей (законных представителей):

В доступных для родителей местах школа должна разместить информацию: о ежедневном меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции; о меню дополнительного питания (для обучающихся общеобразовательных организаций и организации профессионального образования) с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции; о принципах здорового питания для детей.

На официальном сайте размещается:

- меню ежедневного горячего питания;
- информация о наличии диетического меню в организации;

- перечни юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, оказывающих услуги по организации питания;
- перечни юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырьё;
- формы обратной связи для родителей обучающихся и ответы на вопросы родителей по питанию

Родительский (общественный) контроль за организацией питания детей. Взаимодействие родительской общественности с образовательной организацией по вопросам осуществления контроля за качеством организации питания расширяет и оптимизирует показатели общего мониторинга качества питания обучающихся. Роспотребнадзором утверждены специальные методические рекомендации: МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».

Цели родительского контроля: улучшение организации питания детей в общеобразовательной организации; проведение мониторинга результатов родительского контроля; формирование предложений для принятия решений по улучшению питания в образовательных организациях

Задачи родительского контроля: оценка эффективности организации здорового питания обучающихся; повышение доступности здорового питания и формирование у обучающихся навыков здорового питания; содействие образовательной организации в создании благоприятных условий организации школьного питания; создание условий для учёта мнения участников образовательных отношений: проведение мониторингов, опросов, анкетирования, обследований для сбора замечаний и предложений по организации питания и направление результатов в Управляющий совет образовательной организации.

Организация родительского контроля

Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания, в том числе порядок доступа законных представителей обучающихся в помещения для приёма пищи, регламентируется локальным нормативным актом образовательной организации, который должен содержать:

1. Порядок приёма заявлений от родителей (законных представителей), изъявивших желание участвовать в мониторинге питания.
2. Порядок формирования общественных комиссий по контролю за качеством организации питания.
3. Порядок проведения обучения членов комиссий их общественным компетенциям.
4. Положение, график работы и формы актов проверки, анкет комиссии.
5. Порядок обеспечения доступа в помещения для приёмов пищи для членов комиссии.
6. Вопросы организации по работе с предложениями комиссии.

Организация родительского контроля может осуществляться в форме анкетирования родителей и детей, а также при работе общешкольной комиссии

Члены комиссии могут оценить:

- соответствие реально изготавливаемых блюд утвержденному меню;

Отсутствие в реализуемом меню пищевой продукции, которая не допускается в организованном питании детей;

- санитарно-техническое содержание обеденного зала;
- состояние мебели, столовой посуды, наличие салфеток и т. П.;
- условия для соблюдения личной гигиены детьми (наличие раковин, мыла);
- состояние санитарной одежды у работников пищеблока;
- наличие лабораторно-инструментальных исследований качества и безопасности продуктов, которые должны быть на пищеблоке (протоколы исследований, декларации о соответствии продукции, свидетельства о государственной регистрации для специализированных продуктов и т. Д.);

- объём остатков пищи и причины, по которым дети отказываются или недоедают пищу, предложенную в столовой;

- удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей (с согласия их родителей или иных законных представителей);

- организацию обязательной работы по информированию родителей и детей о здоровом питании.

Члены комиссии могут: задавать ответственному представителю организатора питания вопросы в рамках их компетенций и в пределах полномочий комиссии; запрашивать сведения результатов работы бракеражной комиссии; лично оценить органолептические показатели пищевой продукции в результате дегустации блюда или рациона из меню текущего дня, заранее заказанного за счет личных средств (используется одноразовая посуда, предоставляемая образовательной организацией); запрашивать сведения о результатах лабораторноинструментальных исследований качества и безопасности поступающей пищевой продукции и готовых блюд в рамках производственного контроля; участвовать в проведении мероприятий, направленных на пропаганду здорового питания.

Родители должны соблюдать правила внутреннего распорядка, установленные образовательной организацией!

Родители должны использовать в помещениях приёма пищи санитарную одежду, сменную обувь (или бахилы) и медицинские средства индивидуальной защиты (маска, перчатки), выданные школой.

Родители не должны:

- проходить в производственную зону приготовления пищи;
- отвлекать обучающихся во время приёма пищи;
- находиться в столовой вне графика;
- производить фото- и видеоматериалы, содержащие информацию, поименованную в Федеральном законе от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» как «персональные данные» (например, лица детей).

Фото- и видеоматериалы могут быть использованы при подготовке отчёта по результатам работы комиссии по контролю за качеством организации питания

Документы, которые готовят по результатам работы комиссии: отчёт с рекомендациями и предложениями (в пределах полномочий комиссии) — направляется в адрес образовательной организации; доклад о результатах мониторинга на заседании комиссии с предложениями и замечаниями; протокол заседания комиссии — направляется

в Управляющий совет (при наличии) и в адрес администрации образовательной организации. При выявлении нарушений обязательных требований составляется письменное обращение в Территориальное Управление Роспотребнадзора.

4. Практическая часть – нет

5. Вопросы для собеседования

1. Мероприятия по стимуляции развития органов зрения, опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

2. Мероприятия, направленные на снятие зрительного утомления и снижение психоэмоционального напряжения.

3. Организация питания детей в школе.

6. Тестовые задания - нет