

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 50 комбинированного вида «Семицветик»
ул. Богдана Хмельницкого №51/1

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
27 августа 2021г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ДОУ
С. Г. Волкова
Приказ № 122-од от «27» августа 2021г.



Программа
"Сибирячок-здоровичок"
оздоровительной направленности
на 2021-2026 учебный год

Старший воспитатель: Болобкова О.В.
Инструктор по физической культуре: Баяндина У.В.

Содержание

I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативно - правовые документы	3
1.3.	Актуальность программы	4
1.4.	Участники Программы	5
1.5.	Концепция программы	5
1.6.	Цели и задачи программы	6
1.7.	Принципы формирования Программы	6
1.8.	Подходы к реализации Программы	7
1.9.	Особенности программы	7
1.10.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	8
1.11.	Планируемые результаты	11
II	Содержательный раздел	12
2.1.	Приоритетные направления	13
2.2.	Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности	13
2.3.	Содержание работы по реализации Программы	13
2.3.1.	Работа с детьми	14
2.3.2.	Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности	16
2.4.	Работа с педагогами	27
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
2.6.	Оценка состояния здоровья детей	31
2.6.1.	Показатели здоровья	31
2.6.2.	Показатели физического развития	32
2.6.3.	Показатели сформированности представлений о здоровом образе жизни у дошкольников	32
III	Организационный раздел	35
3.1.	Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.	35
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	37
3.3.	Модель организации здоровьесберегающего процесса	39
3.4.	Режимы двигательной активности на холодный период учебного года	40
3.5.	Режимы двигательной активности на теплый период учебного года	40
3.6.	Обеспеченность методическими материалами	40
Приложение 1 Характеристика основных направлений программы "Детский сад – территория здоровья"		
Приложение 2 Примерное тематическое планирование работы с детьми по первому направлению «Формирование валеологических знаний и представлений о здоровом образе жизни»		
Приложение 3 Запрещённые и ограниченные упражнения в дошкольном учреждении		
Приложение 4 Тематика стендовых консультаций для родителей (законных представителей) воспитанников по вопросам формирования основ здорового образа жизни		
Приложение 5 План контроля за условиями реализации физкультурно - оздоровительной работы		
Приложение 6 Режимы двигательной активности на холодный и теплый периоды учебного года		
Приложение 7 Обеспеченность методическими материалами		

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития системы дошкольного образования оздоровительное направление работы детских садов становится все более значимым.

Анализ существующих программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что сейчас обнаружился определенный сдвиг в сторону образовательного компонента, несомненно, отражающийся на состоянии здоровья дошкольника, которое напрямую зависит от уровня его двигательной активности.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Не следует забывать, что только в дошкольном учреждении самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укрепления здоровья детей должны находиться не только семья, включая всех ее членов, и условия проживания, но и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные упражнения, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни — все это будет влиять на улучшение их здоровья.

Разрабатывая программу "Детский сад – территория здоровья" на 2021-2025 год, мы стремились к тому, чтобы разработанная система оздоровительной работы с детьми, включающая, в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не за организовывала бы детей, сотрудников, родителей, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию в течение 6 лет. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации. Содержание программы рассчитано на детей от 2 до 7 лет.

Программа разработана с учетом:

- возраста детей,
- их интеллектуального и психического развития,
- образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей в физическом развитии,
- с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей,
- специфики условий, в которых осуществляется деятельность ДООУ по образовательной области Физическое развитие.

Содержание Программы может по мере необходимости корректироваться в случае:

- заключения новых договоров о сотрудничестве с образовательными учреждениями;
- пополнения развивающей предметно – пространственной среды, оборудованием помещений специального назначения (музыкально - спортивного зала, групповых помещений, площадок и др.);
- внедрения инновационного проекта, либо участия в экспериментальной работе.

1.2. Программа разработана в соответствии с следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, утвержденные Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 г. № 655;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.13 г. № 1014 зарегистрированный от 26.09.13 № 30038 «О порядке и организации и осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43;
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.) Статья 14.1;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.

1.3. Актуальность программы

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом и перед педагогическим коллективом детского сада.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте очень мало здоровых детей, причем в последние годы состояние здоровья детей дошкольного возраста прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий у новорожденных, выявлено больше число детей с речевыми расстройствами.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения, 60% детей в возрасте от 3 до 8 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только 105 детей приходят в школу совершенно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейropsychические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Федеральный Закон предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников во время образовательного процесса.

Одной из важнейших задач совершенствования образовательного процесса в ДОО является организация двигательной активности детей, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях. Организация двигательной активности дошкольников требует научно-обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности детей, состояние их физического здоровья, возможности учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели.

В нашем дошкольном учреждении есть 3 группы оздоровительной направленности для детей с частыми заболеваниями ОРЗ, ОРВИ. Поэтому возникла необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО.

Таким образом, для обеспечения качества образования необходимо создание соответствующих условий, что должно быть зафиксировано в документах образовательного учреждения. В нашем ДОО таким документом является программа «Детский сад-территория-здоровья», которая направлена на создание оптимальных условий, обеспечивающих охрану и укрепление физического здоровья детей, сохранение и поддержание их индивидуальности, приобщение детей к ценностям здорового образа жизни.

1.4. Участники Программы

Участниками реализации Программы являются:

- Воспитанники ДОО в возрасте от 2 года до 7 лет;
- Педагогический коллектив;
- Медицинская сестра;
- Родители (законные представители) воспитанников.

1.5. Концепция программы (назначение)

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции,

лично-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Особенностью организации и содержания воспитательно-образовательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Программа создана в концепции развивающего обучения и предполагает системно – деятельностный, компетентностный подход к образованию детей дошкольного возраста. Программа учитывает навыки и умения, которыми обладает ребенок на этапе реализации Программы и предполагает педагогические приемы, которые позволяют реализовать задачи и приобрести навыки, умения сначала при помощи взрослого, а затем самостоятельно. Программой предусмотрена теоретическая и практическая подготовка детей в освоении образовательной области «Физическое развитие», ценностей здорового и безопасного образа жизни. Программа предполагает творческий подход педагогов к ее реализации и активное участие родителей (законных представителей).

1.6. Цели и задачи программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

Формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

Задачи программы

1. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

2. Систематизировать программно-методическое обеспечение педагогического процесса, соответствующее современным требованиям и возрасту детей.

3. Внедрить здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

4. Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.

5. Повышать профессиональную компетентность педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

6. Активизировать взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей.

7. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни у всех участников образовательного процесса.

1.7. Принципы формирования Программы

- *Принцип научности* (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- *Принцип доступности* (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- *Принцип активности* (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- *Принцип сознательности* (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- *Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности;
- *Принцип систематичности* (реализация физкультурно –оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично);
- *Принцип оптимальности* (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

- *Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.8. Подходы к реализации Программы

- *Личностно-ориентированные подходы:*
 - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.
 - целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,
 - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
 - психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,
 - развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

- *Системно-деятельные подходы:*
 - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,
 - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,
 - креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,
 - овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

- *Индивидуальный подход – индивидуализация образования*
 - постоянное наблюдение, сбор данных о ребенке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития;
 - помощь и поддержку ребенка в сложной ситуации;
 - представление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

1.9. Особенности программы:

Физическое воспитание с приоритетом физкультурно-оздоровительной работы характеризуется следующими особенностями:

- в течение всего дня дети находятся под наблюдением и контролем педагогов и квалифицированных специалистов, заботящихся о максимальной интенсификации и оптимизации двигательного режима;

- полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закалывающие мероприятия, на основе чего формируются гигиенические навыки;
- создание благоприятных возможностей для эффективного сочетания всех основных средств и форм физического воспитания и интеграции его с основными линиями детского развития (умственным, социальным, коммуникативным, художественно-эстетическим);
- использование здоровьесберегающих и здоровье формирующих технологий работы с детьми и их родителями, педагогами детского сада.

Отличительная особенность программы – нацеленность на формирование осмысленного отношения дошкольников к собственному телу, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценность. Обучение умению расслабляться, охранять органы зрения, дыхания и т.д.

1.10. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные характеристики особенностей физического развития воспитанников

Ранний возраст (2-3 года)
<ul style="list-style-type: none"> – К 2 годам рост и вес ребенка составляет примерно 86-88 см и 12-13 кг. В этом возрасте показатели роста и веса для девочек и мальчиков могут уже сильно отличаться. Как правило, девочки будут на несколько сантиметров ниже и на несколько килограммов легче мальчиков. В этом возрасте у ребенка должно быть примерно 18-20 зубов. – Двухлетний малыш уже физически достаточно крепкий, теперь он может быстрее всему учиться. Кроме того, он стал более усидчивым, чем год назад. Теперь он может в течение 30-40 минут заниматься одним делом, именно поэтому в этом возрасте многие дети с удовольствием учатся рисовать. Большинство двухлетних детей уже умеют прыгать, бегать, неплохо говорить. – Организм трехлетнего малыша сосредоточен на усовершенствовании ранее приобретенных навыков и обретении новых, именно поэтому теперь ребенок растет не так интенсивно, как раньше. К трем годам малыш прибавит в росте около 10-11 см в сравнении с двухлетним возрастом, а в весе он прибавит 2-3 кг. – Рост и вес девочек и мальчиков в трехлетнем возрасте отличается, девочки будут на несколько сантиметров ниже и на несколько килограммов легче, чем мальчики. К трем годам у ребенка должны вылезти 20 зубов. – В 3 года ребенок уже достаточно развит физически, он может выполнять два действия одновременно, он легко перешагивает через препятствие, прыгает, бегает, учится кататься на трехколесном велосипеде, спрыгивает с небольшой высоты, может ловить мяч, лезть по лесенке, скатывается с горки. У малыша уже усложняются движения рук, он уже крепче все держит, его координация стала лучше.
Младший дошкольников возраст (3-4 года)
<ul style="list-style-type: none"> – У ребёнка 3-4 лет ассортимент навыков и умений уже достаточно широк, и при этом малыши так заняты самим процессом движения, что пока их не интересуют результаты, но малыш уже может копировать действия взрослого или другого ребёнка, выполнять его так, как ему кажется правильным, повторять и движение и то, в каком порядке следуют

элементы этого движения.

- Малыш уже внимательно и с пониманием смотрит на демонстрацию упражнения, выслушивает комментарии к нему. В этом возрасте ребёнку хочется быть самостоятельным, принимать деятельное участие в процессе проведения гимнастического комплекса.
- Одновременно с этим, даже самый послушный ребёнок ещё не способен достаточно надолго оставаться сконцентрированным и достаточно внимательным, поэтому в задачи взрослых входит создание у ребёнка устойчивого интереса к занятиям через игру и доступные движения.
- В возрасте трёх лет ещё не все дети умеют правильно ходить, имеют проблемы с координацией при ходьбе, хотя движения и становятся уже более точными и уверенными, дети меньше качаются из стороны в сторону, не поворачивают плечо следом за шагающей ногой, более свободно движутся руки, расстояние между ступнями сокращается, но из-за отсутствия отталкивания, ходят дети этого возраста ещё тяжело, почти не толкается ступня, нет единой длины шага, но равномерность темпа возрастает.
- Ребёнок трёх-четырёх лет уже способен подпрыгнуть на одном месте, вперёд с небольшим продвижением вперёд и соскакать с маленьких возвышений. Прыжки у детей этого возраста получаются пока совсем неуклюжие, тяжёлые, на полной стопе, наибольшую неуверенность проявляют при спрыгивании с возвышений и совсем при этом не сгибают ноги. Руки в прыжке у малыша участия не принимают.
- Разогрейте мышцы ребёнка детским массажем. Для начала научитесь прыгать с высоты около 10-15 см. Сначала взрослый показывает, что он умеет очень хорошо прыгать — на носки двух ног сразу со сгибанием колен, при этом глядя не под ноги, а перед собой. Прыжки через нарисованную на полу линию или уложенную скакалку и др. Положено в норме несколько согнуть ноги в коленных суставах и толкаясь двумя сразу ногами от пола приземлиться мягко, начиная со стороны пальцев, сильнее сгибая ноги в коленях, но в случае, если малыш выпрыгнул вперёд далеко, то приземлится он может и на пятки.
- Умение ползать по-прежнему играет большую роль в способности к синхронизации и координации движений. Малышам нравится ползать, и надо чтобы они делали это на коленках и ладонях или же на стопах и ладонях, чтобы ползанье по-пластунски проявлялось только тогда, когда есть необходимость под что-то подлезать.
- Умение бросить что-нибудь от себя, в цель, друг другу все эти движения сильно совершенствуются у ребёнка к трём годам, улучшается способность прицеливаться, проявляется фаза замаха перед бросанием. Дети пытаются приблизиться к объекту, которому бросает мяч. Самое сложное для малыша — это научиться ловить мяч. При попытке поймать его, малыш напрягает мышцы, и протянув ручки вперёд ожидает, чтобы мяч упал туда сам.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Возраст от четырех до пяти лет является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма.

- На данном этапе физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся

все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения.

- Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной.
- Мышцы в данный период растут быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.
- Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

- Возрастной период от 5 до 7 лет характеризуется физическим и умственным развитием ребенка. Данный возраст называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.
- У ребенка к 5-6 годам развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно- связочный аппарат, мускулатура) еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.
- Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Осанка ребенка нарушается при излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей).
- К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.
- Развитие устойчивого равновесия является основой проявления двигательной деятельности. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. Девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками при выполнении упражнений на равновесие. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков.
- В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Немного легче в данный период формируются все виды условного торможения.
- К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

- Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.11. Планируемые результаты реализации Программы

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.).
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Целевые ориентиры физического развития дошкольников

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий. - Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении. - Ребенок стремится к 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ. - Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. - Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания. - У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности. - У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых

<p>общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>– Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>– У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)</p>	<p>корректировок.</p> <p>– Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.</p> <p>– Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.</p> <p>– На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.</p> <p>- Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.</p>
---	---

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Каждый период жизни ребенка характеризуется определенным уровнем развития, конкретными новообразованиями и их своеобразным сочетанием, определенной ведущей деятельностью, влияющей на его психическое, физическое развитие и подготовку к переходу на новую возрастную ступень. В связи с этим содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

Содержание Программы включает различные виды деятельности совокупность, которых способствует формированию у него основ культуры здорового и безопасного образа жизни, активной жизненной позиции, предполагает развитие физического и эмоционального благополучия каждого воспитанника. Программа ориентирована на детей имеющих, различные группы здоровья. Программа предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами содержания обучения и воспитания, использование различных методик, позволяющих использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей. Образовательная деятельность по Программе осуществляется с опорой на общеобразовательную программу ДОУ.

Программа предполагает проведение 1-2 занятий в неделю в первую и во вторую половину дня в образовательной и в совместной деятельности с детьми. Продолжительность образовательной деятельности: 10-15 минут - младшие группы, 15-20 – средние группы, 20- 25 минут - старшие группы, 30 минут - подготовительные группы.

Общее количество организованной образовательной деятельности — 31-62 занятий.

Педагогический анализ знаний и умений детей (мониторинг) проводится 2 раза в год: октябрь – май.

Программа составлена по образовательной области «Физическое развитие» с интеграцией различных видов деятельности: речевой, игровой, музыкальной, познавательной, художественно-эстетической.

2.1. Приоритетные направления

- Организация здоровьесберегающей среды в МКДОУ.
- Выполнение санитарно-гигиенического режима.
- Решение оздоровительных задач средствами физической культуры.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
- Проведение социальных, санитарных, специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.
- Оказание первой доврачебной помощи;
- Осуществление профилактических мероприятий по оздоровлению детей

2.2. Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности

На основе сочетания комплексных и парциальных программ и выбора технологий определяется специфика их реализации.

Расширено содержание работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей, усилена самостоятельная двигательная активность детей, проводится работа по развитию основных мышц и формированию физических качеств ребенка, способности к двигательному творчеству, импровизации.

Данные задачи решаются в процессе организованных форм детской активности и самостоятельной деятельности детей в воздушной, закрытой, открытой, природной сферах *организации* их жизнедеятельности. Основная форма - организованные виды деятельности. При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики, аэробики и изучение способов жизнедеятельности.

Реализация программы осуществляется на основе ведущей (игровой) деятельности детей, что соответствует также интересам дошкольников. Занятия не выступают в качестве преобладающей формы обучения; используются разнообразные интегрированные виды деятельности, обеспечивающие смену статических и динамических поз.

Особое внимание в процессе организации самостоятельной и досуговой деятельности уделяется использованию здоровьесберегающих технологий.

В детском саду имеется паспорт здоровья на каждого воспитанника, регулярно проводится витаминизация и закаливание, курс профилактики гриппа и ОРЗ, мониторинг физической подготовленности, занятия с учетом группы здоровья, которые осуществляются по индивидуальному плану.

Характеристика основных направлений программы "Детский сад – территория здоровья"

Приложение 1

2.3. Содержание работы по реализации Программы

Программа реализуется через следующие направления:

- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.

- Работа с родителями.

2.3.1. Работа с детьми

Задачи работы с детьми

- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;
- удовлетворять потребность детей в движении;
- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;
- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально - положительное отношение ко всем видам двигательной активности;
- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать физические качества;
- формировать умение сохранять правильную осанку;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Работа с воспитанниками включает в себя 6 направлений.

1. формирование валеологических знаний и представлений о здоровом образе жизни
2. Система эффективного закаливания
3. Организация рациональной двигательной активности
4. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов
5. Лечебно-профилактическая работа
6. Летне-оздоровительные мероприятия

1 направление - формирование валеологических знаний и представлений о здоровом образе жизни предусматривает:

- Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- Ведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

2 направление - система эффективного закаливания обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на

физкультурных занятиях, других режимных моментах;

- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- соблюдение режима проветривания групп;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- сон в трусиках;
- гимнастика после сна;
- мытьё прохладной водой лица и рук по локоть;
- комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки «следы», «пуговицы», др. бугристые поверхности); «мокрой дорожке»

3 направление - организация рациональной двигательной активности – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- охране и укреплению психического здоровья.

4 направление - применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов предусматривает:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;
- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом;
- обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- формирование культуры общения детей;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» и других методов психокоррекции (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

-использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

5 направление - Лечебно - профилактическая работа осуществляется:

- 1) специфической иммунопрофилактикой, цель которой усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания.
Вакцинопрофилактика - ведущий метод борьбы с инфекционными заболеваниями.
Активная профилактическая вакцинация детей проводится в определенные периоды жизни и направлена на выработку общего специфического иммунитета.
- 2) неспецифическая иммунопрофилактика представляет собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:
 - дыхательная гимнастика после сна;
 - игровой массаж и самомассаж;
 - профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости;
 - закаливание стоп (хождение по ребристой поверхности);
 - элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
 - общекорректирующие упражнения;
 - фитоциндотерапия (лук, чеснок);
 - элементы психогимнастики, релаксации;
 - витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки;
 - спортивные игры и соревнования.

6 направление - Летне-оздоровительные мероприятия согласно плану летней оздоровительной работы.

2.3.2 Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности

Организационно-методическое и психолого- педагогическое обеспечение

№п-п	Основные мероприятия	Организаторы и исполнители	Этапы и сроки
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей.	Заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра	постоянно
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательную деятельность	Старший воспитатель педагоги	постоянно
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных методик и технологий по оздоровлению	Старший воспитатель, старшая медсестра	постоянно
4.	Проведение и упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней здоровья, недель здоровья, гибкий график занятий).	Заведующий, старший воспитатель	

5.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели	постоянно
6.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели	постоянно
7.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (беседы, консультации, оказание консультативной помощи, совместная деятельность детей и взрослых)	Воспитатели	постоянно
8.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели	постоянно

Формы и методы оздоровления детей

№п-п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
Медико-профилактическая деятельность			
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим -организация микроклимата и стиля жизни группы.	Группы всех возрастов
2.	Мониторинг здоровья детей	-общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - количество часто болеющих детей, в %; - количество детей с хроническими заболеваниями, в %; - результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет); - результаты осмотр детей диспансерной группы; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); - количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет (плантограмма); - количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %; - индекс здоровья. <i>Показатели физического развития:</i>	Группы всех возрастов Дети 3-7 лет 5-7 лет

		<ul style="list-style-type: none"> - уровень физического развития (антропометрические данные); уровень физической подготовленности. <p><i>Психолого-педагогическое обследование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень усвоения детьми раздела программы «Физическое развитие»: «Развитие представлений об окружающем мире и о себе»; - выявление речевых патологий; - оценка психоэмоционального состояния детей. 	Дети 4-7 лет
3.	Организация здоровьесберегающей среды	<ul style="list-style-type: none"> - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; - соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных; - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - оказание первой медицинской помощи; - наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение. 	
4.	Организация гигиенического режима	<ul style="list-style-type: none"> - режим кварцевания; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - обеспечение чистоты среды; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам. 	Группы всех возрастов

5.	Проведение закаливающих процедур	-закаливание с учетом индивидуальных возможностей, ленивая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, мокрые дорожки, облегченная одежда, обширное умывание, полоскание рта кипяченой водой, туалет носа, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C); - максимальное пребывание детей на свежем воздухе, проветривание помещений (в том числе сквозное)	Группы всех возрастов
6.	Организация питания	- сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - использование сертифицированной питьевой воды; - витаминизация 3-го блюда; - использование йодированной соли; - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - организация питьевого режима.	Все возрастные группы
7.	Пропаганда ЗОЖ	-занятия по ОБЖ - беседы - консультации - папки-передвижки	Все возрастные группы
8.	Профилактические мероприятия	Аромотерапия- в группедольки чеснока и лука втарелочке. Профилактические прививки Облучатель- рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1	Физическое развитие детей	- непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; - спортивные игры и упражнения на воздухе;	Все возрастные группы

2.	Развитие двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> -утренняя гимнастика -физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) - спортивные игры - занятия в физкультурных кружках - прогулки - гимнастика после сна - пешие прогулки - физкультминутки - индивидуальная работа по развитию движений 	Группы всех возрастов
3.	Физкультурные праздники и развлечения	<ul style="list-style-type: none"> - дни здоровья; - физкультурный досуг; - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; - спортивные игры-соревнования; - походы с включением подвижных игр, упражнений; - спартакиады вне детского сада. 	<p>Дети 4-7 лет</p> <p>Дети 5-7 лет</p>
4.	Профилактика нарушений в физическом развитии детей	<ul style="list-style-type: none"> -дыхательная гимнастика; - массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; - профилактика зрения. 	Все возрастные группы в соответствии с возрастом
Обеспечение социально-психологического			
	Адаптационный период	<ul style="list-style-type: none"> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; - организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день). 	Дети 1,6-3 лет

Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

С целью сохранения, поддержания и укрепления здоровья участников образовательных отношений, в ходе непрерывной образовательной деятельности педагоги Образовательного учреждения используют элементы здоровьесберегающих технологий

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
Гимнастика пробуждения	После сна, каждый день. Во всех возрастных группах	Комплексы упражнений подобранные для каждой возрастной группы	Воспитатели
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин. По мере утомления	Комплексы физминуток могут включать	Воспитатели

	детей, начиная со второй мл.группы	дыхательную гимн-ку, гимн-ку для глаз	
Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	Инстр.по физ-ре, муз. Руководитель, воспитатели
<i>Коррекционные технологии</i>			
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз. Зале, физ. зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Цель – фонематически грамотная речь без движений	Воспит., учитель-логопед, музыкальный руководитель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени	Воспит.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспит.
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитат, инструктор. По физ. культ
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.	Воспитатели.
Песочная терапия	Во время ежедневных прогулок, индивидуальных занятий с воспитателем, начиная с младшего возраста	Использование таких приемов, как просеивание песка через ладошки, смешивание его с водой, изготовление из мокрого песка различных фигурок и поделок и т. д.	Воспитатели.
Музыкотерапия	Ежедневно, начиная с ясельной группы	Музыкальное оформление фона режимных моментов (активное и пассивное; классическая, инструментальная музыка), музыкально-театральная деятельность	Музыкальный руководитель, воспитатели

Кинезеологические упражнения	Ежедневно в первой и второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	По плану	Воспитатели групп Учитель - логопед
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном и музыкальном зале, на улице, в группе	Занятия проводятся в соответствии с программой	Инструктор по физ-ре, воспитатель
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в муз. и спортивном залах. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными группами и особенностями детей	Инструктор по физической культуре Воспитатели.
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по познанию, начиная с младшей группы	Технологии Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра», «Безопасность» Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Авдеева, Н.С. Голицына «ОБЖ для младших дошкольников»	Воспитатели.
Физкультурные праздники, досуги,	Проводятся 1 раз в квартал в муз. и спортивном залах, на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструктор по физ-ре, муз. рук., воспитатели
Веселые старты	Один раз в месяц во второй половине дня в физкультурном зале или в музыкальном, на прогулке, начиная со второй младшей группы	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Воспитатели. Инструктор по физ-ре
СМИ (ситуативные малые игры)	Два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах, начиная с младшего дошкольного возраста.	Ролевая подражательная имитационная игра.	Воспитатели.
Проектная	1 раз в год	Исследовательские, информационные, творческие, игровые, практико-ориентированные	Воспитатели.

Описание используемых методов работы с детьми

1. Валеологическое воспитание и приобщение к здоровому образу жизни.

Организация полноценного валеологического образования основана на взаимодействии педагога с детьми, детей друг с другом, опираясь на сотрудничество, доверие, взаимопонимание, уважение к интересам сверстников, на положительный эмоциональный фон. Дошкольник воспринимает все эмоционально, непосредственно. Поэтому используемые методы отличаются доступностью и простотой, образностью восприятия, пробуждают в ребенке интерес, желание отвечать на вопросы и задавать их. Главное — не спешить с ответами, их можно найти в процессе наблюдений,

физиологических опытов, чтения, экспериментирования, бесед и т.д. Чем активнее методы обучения, тем выше уровень познавательной активности детей.

Валеологическое воспитание детей 2—4 лет осуществляется на яркой эмоциональной основе:

-обеспечиваются положительное взаимодействие с окружающими взрослыми и сверстниками в различных видах деятельности.

-используются игровые приемы.

Детей 4-6 лет:

-используются проблемные ситуации, активизирующие познавательную активность,

-широко используются методы наблюдения, физиологических опытов и элементарного экспериментирования.

Дошкольники 5-7 лет:

-создаются условия для развития самостоятельности у детей в решении своих проблем здоровья, проявлении инициативы, творчества, преодолении трудностей, оценочных суждениях о здоровье человека, а также осознания мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья.

-используются экспериментирование, дидактические игры, физиологические опыты, длительные наблюдения и т.д.

В ходе воспитания здорового образа жизни педагоги используют различные *формы организации* детской деятельности: занятия, экскурсии, наблюдения, дидактические игры, практические задания, самостоятельное чтение, элементы сюжетной игры и др. Предпочтение отдается дидактическим играм, простейшим физиологическим опытам, моделированию, самостоятельным наблюдениям, индивидуальным занятиям в уголках здоровья, играм-путешествиям, экспериментированию, занятиям-консультациям (ответы на вопросы детей).

2. Методы оздоровления:

- ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).

- контрастное обливание ног (летом);

- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;

- переступание из таза с холодной водой в таз с теплой водой (летом);

- хождение босиком по спортивной площадке (летом);

- сон с доступом воздуха + 19°C;

- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);

- использование элементов психогимнастики;

- максимальное пребывание на свежем воздухе.

3. Формы организации физического воспитания:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами психогимнастики;

- прогулки – походы;

- дозированная ходьба;

- оздоровительный бег;

- физкультминутки;

- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;

- утренняя гимнастика с обязательным включением дыхательной гимнастики

- индивидуальная работа с детьми;

4. Применение психолого – педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно – ролевых и особенно режиссерских игр,

музыкотерапия, арт-терапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии;

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

5. Формы организации оздоровительной работы в летний период:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на экологической тропе, спортивной площадке, дорожке здоровья);
- физкультурные досуги и развлечения,
- утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

Примерное тематическое планирование работы с детьми по первому направлению «Формирование валеологических знаний и представлений о здоровом образе жизни»

Приложение 2

Решение образовательных задач осуществляется в рамках непосредственно образовательной деятельности, в совместной деятельности педагога с детьми, при проведении режимных моментов, в самостоятельной деятельности детей.

План-циклограмма оздоровительных и профилактических мероприятий с детьми на основе интеграции деятельности специалистов

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. 2) Полоскание полости рта водой во всех группах;	Ежедневно	инструктор по физической культуре воспитатели младшие воспитатели
2	Сон при температуре воздуха в спальне 16-18 градусов,	Ежедневно	воспитатели
3	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	воспитатели
4	Проведение точечного массажа	Ежедневно	воспитатели

5	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания	Ежедневно	воспитатели
6	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу. В летний период на свежем воздухе по «дорожке здоровья»	Ежедневно	воспитатели
7	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	воспитатели
8	Игры с водой с целью закаливания младшие и средние группы	2 раза в неделю	воспитатели
9	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	воспитатели младшие воспитатели

Физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей

1	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	1 раз в неделю	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
2	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
3	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
4	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель, учитель-логопед

5	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель
6	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель
7	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель
8	Спортивные развлечения, досуги	1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель
9	Дыхательные упражнения	Во время образовательной деятельности	Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель
10	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
11	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время образовательной деятельности, в режимные моменты	Инструктор по физкультуре, Воспитатели, Муз. руководит. Учитель-логопед
12	Психогимнастика в сочетании с самомассажем.	ежедневно	Воспитатели, Учитель-логопед
13	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в неделю	Воспитатели, Муз. руководит. Учитель-логопед
Санитарно-просветительская работа с детьми.			
Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.			
1	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	ежедневно	специалисты
2	Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	специалисты

3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	специалисты
---	---	-----------	-------------

Оздоровительная система в режиме дня

Утро	1. Утренняя зарядка (дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика) 2. Пальчиковая гимнастика 3. Игровой самомассаж 4. Артикуляционная гимнастика
Занятие	1. Динамические паузы 2. Гимнастика для глаз
Прогулка	1. Солнечные и свето-воздушные ванны 2. Двигательная активность 3. Подвижные, спортивные игры 4. Оздоровительная ходьба, бег 5. Дыхательная гимнастика
Перед обедом	1. Дыхательная гимнастика; 2. Пальчиковая гимнастика; 3. Упражнения на развитие мелкой моторики 4. Артикуляционная гимнастика 5. Игровой самомассаж 6. Точечный массаж
Перед сном	1. Воздушные ванны во время переодевания 2. Элементы аутогенной тренировки 3. Релаксация под музыку (в постели) 4. Сквозное проветривание спальни перед сном
После пробуждения	1. Гимнастика пробуждения (в постели) 2. Точечный массаж 3. Контрастное воздушное закаливание 4. Босохождение по дорожкам здоровья, 5. Солевое закаливание, контрастное обливание ног 6. Мытье рук и лица прохладной водой
После полдника	1. Психогимнастика (эмоциональное здоровье) 2. Ароматерапия
Вечер	Артикуляционная гимнастика

Запрещённые и ограниченные упражнения в дошкольном учреждении Приложение № 3

2.4. Работа с педагогами

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

Задачи работы с педагогами:

- Изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;
- Внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;

- Неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях ДОУ;
- Повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- Разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;
- Организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.
Данная работа ведется по следующим направлениям:
- актуализация внимания сотрудников на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- консультирование сотрудников по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте.
- просветительская работа по направлениям Программы и т.д.;

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду.
6. Создание информационной базы по педагогическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
7. Разработка и внедрение педагогических методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового и безопасного образа жизни.
2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
3. Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
5. Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
6. Беседы, валеологические занятия.

План-циклограмма санитарно-просветительской работы с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.			
№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Медсестра
2	Проведение инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Заведующий
3	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в квартал	Воспитатели медсестра
4	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Медсестра
5	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Заведующий Медсестра
Медико-педагогический контроль			
Цель: отслеживание и координация работы педагогов по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.			
1	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий, Старший воспитатель медсестра
2	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Старший воспитатель
3	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующий Медсестра Ст.воспитатель
4	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	заведующий, старший воспитатель

5	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Медсестра Ст.воспитатель
6	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий медсестра

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Формирование потребности в ведении здорового образа жизни, в движении дошкольников зависит не только от осуществления физкультурно-оздоровительной работы в Образовательном учреждении, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Одним из основных направлений деятельности по сохранению физического и психического здоровья воспитанников является взаимодействие с родителями.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в образовательный процесс.

В Программе определены следующие направления работы с родителями (законными представителями) воспитанников:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через, консультации, семинары, круглые столы.
5. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников:

1. Информационные:
 - консультирование;
 - наглядная пропаганда здорового образа жизни (стенды, памятки, папки-передвижки, информационные письма для родителей);
2. Организационные:
 - родительские собрания, в том числе тематические;
 - анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;
 - знакомство с опытом семейного воспитания.
3. Просветительские:
 - тематические встречи с привлечением специалистов: медицинской сестры, врача педиатра, педагогов спортивных школ;
 - педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по

физической культуре;

– амбулаторный прием педиатра (по жалобе);

4. Практико-ориентированные:

– разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;

– участие родителей в мастер-классах (а также их самостоятельное проведение);

участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе колимпийским играм», «Папа, мама, я — спортивная семья»), в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

– показ и проведение физкультурных занятий для родителей и детей;

тренинги, семинары, практикумы.

С целью **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра готовит для родителей *цикл бесед, лекций* по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.

- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.

- Плавание – крепость здоровья.

- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.

- О питании дошкольников.

- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.

- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя. Курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.

- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию (инструктор по физической культуре)

- Информационный стенд (старшая медсестра, старший воспитатель)

- Родительские собрания (все специалисты)

- Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, старшая медсестра, старший воспитатель)

- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.

- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (старший воспитатель, педагог-психолог, воспитатели)

- Организация досуга в семье (музыкальный руководитель)

- Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)

- Антиалкогольная, антитабачная пропаганда (старший воспитатель)

- Празднование Дня именинника на группах (воспитатели)

- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки (старший воспитатель, воспитатели)

Тематика стендовых консультаций для родителей (законных представителей) воспитанников по вопросам формирования основ здорового образа жизни

Приложение 4

2.6. Оценка состояния здоровья детей

2.6.1. Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;

- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;

- количество часто болеющих детей, в процентах;

- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;

- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);
- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);
- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет;
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

2.6.2. Показатели физического развития:

- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей осуществляется воспитателями по образовательной программе ДОУ, используя дополнительные программы, что позволяет успешно решать задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни.

2.6.3. Показатели сформированности представлений о здоровом образе жизни у дошкольников

Критерии	Содержание критерия	Содержание метода, средства
1. Развитие интереса к различным видам спорта	<p>1.1 Наличие предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта</p> <p>1.2 Наличие знаний о различных видах спорта</p> <p>1.3 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей</p> <p>1.4 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов</p>	<p>1. Диагностика уровня физической подготовленности</p> <p>2. Диагностика уровня развития основных видов движений</p> <p>1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития спорта», «Олимпийские игры».</p> <p>2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры», приглашаем на стадион».</p> <p>1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей.</p> <p>2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня.</p> <p>3. Занятия по физической культуре.</p> <p>1. Беседа «Физкультура и здоровье». Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья.</p> <p>2. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию.</p> <p>3. Вопросы открытого типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чем нравится заниматься? - С каким предметом нравится выполнять задания? - В какие игры нравится играть?

	<p>1.5 Сформированность потребности в двигательной активности</p>	<p>4. Самостоятельная двигательная активность.</p> <p>1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений», «Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя».</p> <p>2. Сюжетно-игровой метод. Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим.</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования).</p>
<p>2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни</p>	<p>2.1 Сформированность представлений о ЗОЖ</p> <p>2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих</p> <p>2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека</p>	<p>1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ЗОЖ.</p> <p>2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни». Основное содержание: особенности образа жизни ребёнка, его значение для здоровья.</p> <p>3. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни».</p> <p>4. Познавательные занятия: «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Аптека вокруг нас».</p> <p>1. Консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги.</p> <p>2. Беседа «Я и другие люди».</p> <p>3. Беседа «Здоровье и болезнь». Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов.</p> <p>4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим».</p> <p>1. Режимные моменты и ЗОЖ.</p> <p>2. Лекция «Значение санитарно-гигиенических процедур».</p> <p>3. Спортивные мероприятия: «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми».</p> <p>4. Вопросы открытого типа.</p> <p>5. Познавательно-оздоровительные лекции: «Здоровые уши», «Береги</p>

		своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо».
3. Развитие навыков здорового образа жизни	<p>3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья</p> <p>3.2. Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания</p> <p>3.3. Сформированность потребности в двигательной активности</p>	<p>1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я – человек». Основное содержание: элементарное строение человека: необходимые для жизни условия: пища, воздух, тепло, одежда.</p> <p>2. Беседа «Что я знаю о себе. Мой организм».</p> <p>3. Вопросы открытого типа.</p> <p>1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений и комплексов массажа.</p> <p>2. Самостоятельное выполнение детьми комплексов массажа.</p> <p>3. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.</p> <p>1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении комплексов массажа и дыхательных упражнений.</p> <p>2. Наблюдения за двигательной активностью ребёнка в течение дня, за участием в играх соревновательного характера, в физкультурных досугах, на секционных занятиях</p>
4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	<p>4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации</p> <p>4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях</p>	<p>Организация в группах здоровьесберегающего пространства.</p> <p>2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я – пешеход и пассажир».</p> <p>3. Вопросы открытого типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - один дома; - что делать, когда замёрз? - вызываем помощь; - осторожность около водоема; - незнакомец. <p>4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные бедствия», «Служба спасения».</p> <p>1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье».</p> <p>2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия».</p>

	4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях	<p>3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций</p> <p>1. Беседы познавательного цикла: «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи».</p> <p>2. Проблемно-ситуационный метод. Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить.</p> <p>3. Игровой метод. Содержание: выполнение действий в соответствии с поставленной ситуацией.</p>
--	--	---

Педагогическая диагностика сформированности здорового образа жизни

Ф.И.О. воспитанника	Развитие интереса к различным видам спорта	Осознанное отношение к здоровому образу жизни	Развитие навыков здорового образа жизни	Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности
---------------------	--	---	---	--

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.
- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».
- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению системы работы "Детский сад – территория здоровья".
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- анализ реализации системы работы «Детский сад – территория здоровья»- 2 раза в год
- проведение мониторинга (совместно с медперсоналом)
- контроль за реализацией системы работы «"Детский сад – территория здоровья".»

Инструктор по физической работе, воспитатели, музыкальный руководитель:

- внедрение здоровьесберегающих технологий

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- проведение занятий по образовательной области «Здоровье»
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - дыхательной гимнастики,
 - релаксационных,
 - самомассажа
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- фитотерапия
- витаминизация 3-х блюд
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Заведующий хозяйством:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

Повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Обследование физического развития детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (физкультурно-музыкальный зал, спортивная площадка, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

Профилактическо-оздоровительная работа направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание уделяется профилактическим мероприятиям:

- Осуществление проветривания помещений, в которых пре бывают дети, в соответствии с графиком;
- Дважды в день влажная уборка групповых помещений;
- Для обеспечения естественного освещения помещений на окнах жалюзи;
- 2 раза в год выполняется сушка, выморозка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- Один раз в неделю выбивание ковровых изделий и 2 раза в год осуществляется их чистка;
- Правильно осуществляется подбор и расстановка комнатных растений;
- Своевременно (до начала цветения) производится покос газонов и участков;
- Соблюдение правил применения (дезинфекции) и хранения моющих средств;
- Во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

План контроля за условиями реализации физкультурно - оздоровительной работы Приложение № 5

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

В МКДОУ д/с № 50 для обеспечения медицинского обслуживания имеется медицинский кабинет, процедурный кабинет, холодильник для вакцин и медпрепаратов, холодильник для хранения суточных проб, измерительные приборы (весы, ростомер, термометры, прибор для измерения артериального давления). Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.

В медицинском и процедурном кабинетах, во всех группах имеются бактерицидные лампы, ежегодно проводится их поверка, при необходимости – замена бактерицидных ламп.

Создана предметно-пространственная и коррекционно-развивающая среда:

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Музыкальный зал	Проведение занятий - Развлечения, тематические досуги; - Театральные представления, праздники; - Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей - Проведение методических мероприятий	- Стеллажи для используемых музыкальным руководителем пособий, игрушек, атрибутов, детских музыкальных инструментов; - Музыкальный центр, аудиокассеты, музыкальные диски, пианино, аудиосистема с микшерным пультом и беспроводными микрофонами, - Ноутбук, медиапроектор, экран, зеркальный шар; детские музыкальные инструменты, народные музыкальные инструменты и др. Театральная студия: костюмерная, ширма, маски, атрибуты для театрализации, разные виды театров.
Физкультурный зал	- Утренняя гимнастика - Проведение занятий - Развлечения, тематические физкультурные - досуги,	Спортивное оборудование для: - ходьбы, бега, равновесия (коврик массажный) - прыжков (скакалка короткая) - катания, бросания, ловли (обруч

	<ul style="list-style-type: none"> - Совместные мероприятия с родителями Спортивные праздники, соревнования 	<p>большой, мешочки с грузом, кегли, кольцебросы)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползания и лазания (комплект мягких модулей (6-8 сегментов) - общеразвивающих упражнений (мяч средний, гантели детские, палка гимнастическая, ленты); - Атрибуты к подвижным и спортивным играм для прыжков, метания, лазания - Шкафы для мелкого спортивного оборудования - Демонстрационный, раздаточный материал для занятий - Атрибуты к подвижным играм - Музыкальный центр, музыкальные Диски и др.
«Зеленая зона» участка	<ul style="list-style-type: none"> - Прогулки, наблюдения; - Игровая деятельность; - Самостоятельная двигательная деятельность; - Спортивные развлечения, соревнования - Трудовая деятельность 	<p>Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Функциональное оборудование (навесы, столы, скамьи). - Малые игровые формы, - Горки, - Нетрадиционное оборудование, изготовленное совместно с родителями
Спортивная площадка	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение занятий - Развлечения, тематические физкультурные досуги, - Совместные мероприятия с родителями 	<ul style="list-style-type: none"> -футбольные ворота, - полоса препятствий, - рукоход, - баскетбольные щиты, - бревно для равновесия
Групповые комнаты	<ul style="list-style-type: none"> Проведение режимных моментов - Совместная и самостоятельная деятельность - Непрерывная образовательная деятельность 	<p>Детская мебель для практической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игровая мебель, игрушки, атрибуты для сюжетно-ролевых игр и подвижных игр, - Уголок природы, экспериментирования, книжный, театрализованный, уголок изобразительной, спортивный уголок; - Дидактические, настольно-печатные игры. - Разного вида конструкторы - Методические пособия в соответствии с возрастом детей.
Физкультурно-игровые центры в группах	<ul style="list-style-type: none"> Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности, формирование навыков здорового образа жизни, закаливание 	<ul style="list-style-type: none"> -Разнообразное спортивное и нетрадиционное оборудование, направленные на повышение двигательной активности детей, обогащение двигательного опыта.

Спальное помещение	- Дневной сон; - Гимнастика после сна	Спальная мебель; - Спальные принадлежности
Приемная комната	Информационно-просветительская работа с родителями	- Информационные стенды для родителей; - Выставки детского творчества; - Детские шкафчики для раздевания; - Сушильные шкафы
Медицинский кабинет	Осмотр детей, консультации медсестры, врачей; - Консультативно-просветительская работа с родителями и сотрудниками ДОУ	

3.3. Модель организации здоровьесберегающего процесса

1. Оценка состояния здоровья детей:

- показатели здоровья,
- показатели физического развития,

2. Формирование основ здорового образа жизни:

- формирование основ безопасной жизнедеятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- организация оптимального двигательного режима.

3. Взаимодействие с семьей.

4. Оздоровление детей:

- проведение лечебно-профилактических мероприятий;
- проведение оздоровительных мероприятий.

5. Организация деятельности детей:

- оптимизация режима дня;
- организация гигиенического режима;
- охрана психического здоровья;
- организация питания;
- создание безопасной среды жизнедеятельности

6. Работа с персоналом:

- обучение персонала;
- организация контроля;
- организация санитарно-эпидемиологических мероприятий.

3.4. Комплексная стратегия оздоровления детей

1. Оптимизация режима дня:

- определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
- организация гибкого режима дня.

2. Организация гигиенического режима:

- режим проветривания помещений;
- режим кварцевания;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
- обеспечение чистоты среды;
- смена и маркировка постельного белья;
- мытье игрушек.

3. Охрана психического здоровья:

- использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;

- обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
- организация безопасной, комфортной среды;
- определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения».

4. Организация питания:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
- качество продуктов питания и приготовленных блюд;
- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
- витаминизация 3-го блюда;
- использование йодированной соли;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
- соблюдение питьевого режима.

5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
- соблюдение правил пожарной безопасности;
- подбор мебели с учетом антропометрических данных;
- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

3.4. Режимы двигательной активности на холодный период учебного года

Приложение 6

3.5. Режимы двигательной активности на теплый период учебного года

Приложение 6

3.6. Обеспеченность методическими материалами

Приложение 7