

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
от «31» 08 2021 г.
протокол № 01

Введено в действие
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 67 «Надежда»
«31» 08 2021 г. № _____



«УТВЕРЖДАЮ»
И.В. Митрохина
08 2021 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Надюшкина школа здоровья"

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №67 «Надежда»



г. Набережные Челны
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Проблемно-ориентированный анализ итогов физкультурно-оздоровительной работы	5
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	10
Пояснительная записка	10
Концептуальные положения	10
Нормативно-правовое обеспечение	10
Цели и задачи программы	11
Планируемые результаты освоения детьми программы	12
Проведение мониторинга состояния работы	14
Диагностический материал	14
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	18
Основные направления реализации программы	18
Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни	19
Организация здорового ритма жизни и двигательной активности	19
Медицинское обеспечение оздоровительной работы	20
План работы по укреплению и оздоровлению детей в условиях ДОО	20
Организация двигательного режима	21
Система закаляющих мероприятий	23
Санитарно-просветительная работа	24
Работа с коллективом ДОО	27
План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	28
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	30
Создание условий по организации оздоровительной среды в ДОО	30
Кадровое обеспечение образовательного процесса	31
Научно-методическое обеспечение работы по формированию ЗОЖ в ДОО	31
Литература	33
ПРИЛОЖЕНИЕ	34
Перспективный план по формированию представлений о ЗОЖ	35
Картотека здоровьесберегающих технологий	38

Введение

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

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, 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.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога ДОО состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОО.

Особую актуальность приобретают вопросы, связанные с развитием детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). С внедрением инклюзивного образования в детских садах увеличивается количество детей, имеющих статус ребенка с ОВЗ.

Детский сад №67 «Надежда» осуществляет образовательную деятельность с учетом обеспечения квалифицированной коррекции недостатков в физическом развитии детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Обучение детей с ОВЗ осуществляется как в рамках компенсирующих групп, так и в одной группе с детьми, не имеющими нарушений в развитии.

Как же нужно воспитывать ребёнка, в том числе, ребенка с ОВЗ, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Оздоровительная программа «Надюшкина школа здоровья» представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Данная программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования интегративного качества личности ребенка.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 1,5–7 лет.

**Проблемно-ориентированный анализ
итогов физкультурно-оздоровительной работы
за 2016-2021 уч.гг.**

МБДОУ № 67 «Надежда» в течение нескольких лет работает с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата. Система комплексной помощи ребенку в ДОУ поэтапно выстраивается во взаимодополняющую цепочку от специализированной помощи и консультирования к педагогической поддержке и сопровождению.

Основными задачами оздоровления детей в период 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 уч.г. были:

- ✓ *принятие эффективных мер иммунокоррекции, направленных на повышение невосприимчивости к инфекциям и стимулирование неспецифических факторов защиты организма ребенка, сокращение количества и продолжительности заболеваний воспитанников ДОУ (2016-2017уч.г.);*
- ✓ *оптимизации системы ЛФК как фактора укрепления и сохранения здоровья, восстановления и совершенствования функций опорно-двигательного аппарата, расширения двигательных возможностей детей с нарушениями ОДА (2017-2018уч.г.);*
- ✓ *поиск эффективных средств для развития статического и динамического равновесия у дошкольников с нарушениями ОДА (2018-2019уч.г.);*
- ✓ *создание условий, обеспечивающих эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на формирование у дошкольников мотивации и воспитание потребности в здоровом образе жизни; повышение культуры питания; воспитание культурно-гигиенических навыков. (2019-2020уч.г.);*
- ✓ *совершенствование лечебно-оздоровительной работы в ДОУ (включая профилактику коронавирусной инфекции - COVID-19); формирование у педагогических работников навыков оказания первой доврачебной помощи (2020-2021уч.г.).*

В рамках решения данных задач:

- дети, пришедшие в детский сад по направлению городской медико-педагогической комиссии, в начале учебного года проходили осмотр ПМПк ДОУ: *врачом-ортопедом, врачом ЛФК, педиатром, врачом физиотерапевтом, педагог-психологом, учителем-логопедом;*

- инструктора ЛФК под руководством врача ЛФК проводили мониторинг состояния и укрепления мышц у детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. *Два раза в год эти показатели просматривались в динамике и определялась эффективность проводимой Детским садом и родителями работы по коррекции осанки;*

- в ходе медицинского обследования определялись масса и длина тела, окружность грудной клетки, гармоничность телосложения, сила левой и правой кисти руки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), а также артериальное давление (АД) и частота сердечных сокращений в покое (ЧСС). *Базовые критерии оценки состояния здоровья детей: *наличие или отсутствие функциональных нарушений и(или) хронических заболеваний; *уровень функционального состояния основных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и мышечной системы и пр.); *степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям; *уровень достигнутого развития и *степень его гармоничности;*

- инструктора по физической культуре совместно со старшими медсестрами проводили диагностику детей 3-7 лет в рамках работы по Модели конечного результата, отслеживая показатели физического развития;

- на основе полученных данных строилась лечебно-оздоровительная, коррекционно-развивающая и профилактическая работа под патронажем врачей с учетом всех противопоказаний.

По каждому ребенку имелась максимально точная информация о состоянии его здоровья, велся учет выполнения назначений всех врачей, проведения лечебных, коррекционных, оздоровительных и профилактических мероприятий.

Создание такой единой базы данных позволяла более дифференцированно строить работу с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, детально анализировать изменения в состоянии его здоровья, делать анализ более точным, полным и адекватным.

В течение всего периода в ДОО согласно годовым планам проводилась:

*лечебно-оздоровительная и профилактическая работа, структурно включающая в себя

- ✓ физкультурно-оздоровительные мероприятия (*утреннюю гимнастику, оздоровительный бег, физкультурные занятия, как в помещении, так и на воздухе, занятия по плаванию, лыжные прогулки, физкультурные досуги, праздники и развлечения на воде*),
- ✓ общие оздоровительные мероприятия (*витамино- и фитотерапию, точечный массаж, рефлекторный массаж стоп, аэротерапию, дыхательную и релаксационную гимнастику*),
- ✓ лечебно-коррекционную работу (*лечебную физкультуру, лечебное плавание, лечебный массаж (расслабляющий, тонизирующий), физиопроцедуры (электрофарез, соллюкс, парафин, электросон, витафон и др.)*),
- ✓ закаливание (*воздушные и солнечные ванны, посещение бассейна, солевое топтание, полоскание зева минеральной водой*),
- ✓ профилактику простудных заболеваний (*ионизация воздуха, O₂ коктейль, витаминизация третьего блюда, смазывание носовых проходов оксолиновой мазью в период эпидемии гриппа, полоскание зева кипяченой водой, отваром трав, соевым раствором, прием во время еды лука, чеснока, лимона и др.*),

и предусматривающая 5-ти разовое, рациональное, сбалансированное, калорийное питание, в соответствии с физиологическими потребностями детей дошкольного возраста в различных пищевых веществах;

*декадники: *«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата», «Профилактика эндокринных заболеваний», «Профилактика травматизма и отравлений спиртосодержащей продукцией», «Профилактика наркомании и венерических заболеваний», «Профилактика кожных и венерических заболеваний», «Профилактика природно-очаговых и сезонных заболеваний», «Профилактика отравления грибами»;*

*спортивные мероприятия с участием детей, родителей, работников ДОО и учащихся СОШ №22 (в рамках проведения *«Недели здоровья»*);

*различные методические мероприятия:

- ✓ семинары: *«Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания», «Игры, которые лечат», «Аэробика - путь к здоровью и красоте тела»; «Время укреплять иммунитет», «Система коррекционно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения ОДА, в условиях ДОО»;*
- ✓ круглые столы *«Социализация и адаптация детей раннего и младшего возраста»;*
- ✓ заседания Педагогического совета на темы *«Партнерские отношения семьи и ДОО (при формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья)», «Современные направления оздоровительной деятельности в ДОО», «Совершенствование системы физкультурнооздоровительной деятельности ДОО», «Закаливание как форма укрепления здоровья», «Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения ОДА»;*
- ✓ мастер-класс *«Организация в ДОО двигательной активности дошкольников»;*
- ✓ коллективный просмотр педагогического процесса *«Новые формы взаимодействия ДОО с семьей»;*
- ✓ анкетирование педагогов ДОО с целью изучения сформированности профессиональных компетенций по реализации целей и задач ОО *«Физическое развитие»;*
- ✓ выставки методической литературы *«Организация и проведение прогулок»;*
- ✓ различные консультации для педагогов по вопросам оздоровления детей;

*работа с родителями

- ✓ общие родительские собрания на тему *«Оказание лечебно-оздоровительной и воспитательно-образовательной помощи детям с нарушениями ОДА»;*
- ✓ групповые родительские собрания с тематикой *«Физкультурная технология формирования здорового образа жизни семьи», «Современные методы оздоровления детей в условиях детского сада и семьи», «Использование различных видов аэробики в условиях детского сада и*

семьи», «Укрепление иммунитета», «Детский сад и семья: совместное воспитание здорового ребенка»;

- ✓ дни открытых дверей «Организация лечебно-образовательной работы в ДООУ»;
- ✓ практикум «Подвижные игры на воздухе для родителей с детьми 3-7 лет», «Игровой стретчинг в оздоровлении детей», «Игры в снежном царстве», «Семейный досуг в зимний период», «Подвижные игры, как условие повышения двигательной активности детей на прогулке»;
- ✓ мастер-классы «Тренажерный зал дома. Физкультурное оборудование своими руками», «Хореотерапия. Танец как средство оздоровления ребенка»; «Акваклуб для мам и малышей», «Игры для детей на открытом воздухе», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей в режиме дня»;
- ✓ заседания «Школы молодых родителей» по вопросу «Эмоциональное здоровье вашего ребенка»; «Эмоциональная поддержка ребенка в семье»;
- ✓ анкетирование «Здоровье Вашего ребенка»;
- ✓ совместные с родителями занятия по физической культуре, спортивные праздники и развлечения;
- ✓ размещение информации по вопросам оздоровления на информационных стендах ДООУ и в родительских уголках групп;
- ✓ конкурс рисунков родителей «От чего зависит здоровье моего ребенка»;
- ✓ родительская конференция «Организация правильного питания» с приглашением специалистов ООО «Школьное питание» и презентацией блюд.

Итогом работы стали следующие результаты:

В результате целенаправленной совместной работы медицинского персонала и педагогического коллектива стали возможны следующие результаты оздоровительной работы.

Анализ заболеваемости						
Показатели		2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021
Количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни		1,1	1,8	2,0	1,8	2,2
Заболеваемость (кол-во случаев)		28	53	56	47	54
В том числе	простудная заболеваемость (случаи)	26	53	52	34	43
	инфекционная заболеваемость (случаи)	2	-	4	13	11
	Прочая заболеваемость (случаи)	-	-	-	-	-
	травмы (случаи/%)	-	-	-	1	-
% часто болеющих детей		4,6	6,1	6,7	5,8	7,1
% детей с хроническими заболеваниями		2,9	3,0	11,0	10,6	14,2
Группа здоровья (кол-во / %)	1	-	-	-	-	-
	2	156-91,2%	142-86,6%	160 - 88%	160-89,5%	145-86%
	3	3-1,8%	5-3%	2 - 1%	2 - 9,5%	2-1%
	4	12-7%	17-10,4%	20 - 11%	17 - 9,5%	22 – 13%

Результаты диагностики физической подготовленности детей по «Модели конечного результата» (%)						
№	Оценочные показатели	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021
1	Количество детей с гармоничным развитием	95	94	95	94	96
	-негармоничным развитием	5	6	5	6	4
2	Физическая подготовленность по всем видам движений:	91	91	93	90	92
	- готов	9	9	7	10	8
	- условно готов	-	-	-	-	-
	- не готов	-	-	-	-	-
3	Функциональные пробы:					
	- выполнено	88	88	90	89	92
	- не выполнено	12	12	10	11	8

Динамика по ОДА, %			
уч. год	Положительная	Без изменений	Ухудшение
2016-2017уч.год	56,4	43,6	-
2017-2018уч.год	55,5	44,5	-
2018-2019уч.год	70	30	-

2019-2020уч.год	72	28	-
2020-2021уч.год	76	24	-

Высокий уровень усвоения программного материала по образовательной области «Физическое развитие» (%)				
2016-2017уч.г.	2017-2018уч.г.	2018-2019уч.г.	2019-2020уч.г.	2020-2021 уч.г.
74	70	72	76	84

Проводя анализ полученных результатов можно сделать вывод о том, что лечебно-оздоровительная и профилактическая работа в ДООУ ведётся должным образом:

- показатели заболеваемости детей (*количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни*) ежегодно ниже городских; отсутствуют случаи ухудшения здоровья детей и детского травматизма;
- на протяжении ряда лет в ДООУ высокие показатели гармоничного физического развития, физической подготовленности детей по всем видам движений на конец учебного года; увеличивается количество детей, выполняющих функциональные пробы по МКР;
- у большинства детей (в соответствии с возрастом) сформированы основные движения, потребность в двигательной активности; воспитанники владеют основными культурно-гигиеническими навыками, навыками выполнения доступных гигиенических процедур; понимают значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики;
- отмечается повышение показателей развития психофизических (ловкости, силы, выносливости), скоростносиловых и скоростных качеств во всех возрастных группах;
- наблюдается стабилизация (в средних и старших группах), увеличение (в подготовительных группах) показателей: **укрепления мышц, контролирующих осанку детей с нарушениями ОДА, *состояния тонуса мышц естественного мышечного корсета, *статической и динамической выносливости мышц спины и брюшного пресса, *выработки навыка активной самокоррекции осанки;* стабилизация показателей патологических изменений в осанке во всех возрастных группах.

Вместе с тем наблюдается

- наличие в ДООУ случаев инфекционной заболеваемости;
- отсутствие динамики в снижении процента часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями;
- уменьшение количества воспитанников с высоким уровнем усвоения программного материала по образовательной области «Физическое развитие»;
- снижение результатов в беге у детей среднего возраста;
- ухудшение показателей в развитии мышц брюшного пресса и спины у детей подготовительных к школе групп.

Предполагаемые причины: *поступление в ДООУ большого количества детей-инвалидов; низкая посещаемость (40-45%) занятий ЛФК, плаванием детьми групп № 5, 6, 7, 9, 10; не систематический контроль за осанкой детей и правильной постановкой стоп в течение всего дня; формальное отношение отдельных воспитателей к проведению утренней гимнастики, коррекционных упражнений, валеологических занятий, подвижных и спортивных игр на прогулке (знают методику, умеют осуществлять педагогический процесс, но делают это не последовательно, не регулярно).*

Так же, одной из причин формирования дефектов осанки является неправильное физическое воспитание в семье (*ограничение естественной потребности детей в движениях, связанное с нерациональным домашним режимом, сочетающееся со значительной статистической нагрузкой на позвоночный столб и мышцы туловища при однообразных позах во время просмотра телепередач, чтения художественной литературы, игры на компьютере и т.д.*) и, связанное с этим, плохое физическое развитие ребенка.

Полученные же положительные результаты стали возможны благодаря:

- дифференцированному подходу к оздоровлению детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата, базирующемуся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете физической подготовки, особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий;

- квалифицированному применению программы по лечебной физической культуре, внедрению программы оздоровления частоболеющих детей, авторских программ, положительно влияющих на качество здоровья дошкольников, имеющих нарушения ОДА,
- организации режима дня детей, разработанного с учетом направления коррекции (*отличие данного режима в том, что в его структуру включены обязательные лечебно-оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия*),
- систематическому контролю со стороны заведующего, старшей медсестры и старшего воспитателя за организацией работы по данному направлению,
- а также организации методической работы по данному направлению.

В дальнейшем - важный этап - *совершенствование системы физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности ДОУ: обогащение спектра профилактических процедур, внедрение современных методов оздоровления детей, способствующих снижению заболеваемости; использование нетрадиционных видов физической культуры, предоставляющих возможность многостороннего воздействия и выбора степени влияния на организм, обеспечивающих большое разнообразие двигательных действий детей.*

Необходим поиск новых подходов к взаимодействию и развитию социального партнерства с семьями воспитанников по вопросам оздоровления детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата, так как семья - это основной социальный институт здоровья, на котором лежит ответственность за сохранение здоровья ребенка, создание условий для ведения здорового образа жизни и формирование навыков и умений ЗОЖ.

Следует продолжать целенаправленную работу по

- ✓ повышению эмоционального состояния, нормализации основных нервных процессов;
- ✓ улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению дыхательной мускулатуры;
- ✓ развитию основных мышечных групп, выработке достаточной силовой и общей выносливости мышц туловища, активизации общих и местных (в мышцах туловища) обменных процессов;
- ✓ развитию у детей функций равновесия, гибкости, освоению детьми сложно - координационных упражнений;
- ✓ закреплению навыка правильной осанки.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

В основе работы дошкольной образовательной организации лежит примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Н.А. Васильевой.

Теоретическая значимость и новизна программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала. Практическая значимость программы: состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

Концептуальные положения

- ✚ В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- ✚ Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- ✚ Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.
- ✚ Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
- ✚ Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- ✚ Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

Нормативно - правовое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 13.07.2021г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020г. №236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования Минобрнауки России, Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249.
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 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" (вместе с «СанПиН 1.2.3685 – 21 Санитарные правила и нормы...») VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

- СП 2.4.3548-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления», утвержденный Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 об утверждении санитарных правил. Зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ от 18.12.2020 № 61573;

- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

- Федеральный закон от 03.08.2018 N 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013 г № 68-ЗРТ (принят Государственным Советом 28.06.2013 г);

- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других Языках в Республике Татарстан» (изменения и дополнения от 28.07.2004 г № 44-ЗРТ; от 12.06.2014 г № 53-ЗРТ);

- Уставом МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №67 «Надежда»;

- Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №67 «Надежда».

Программа рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада и включает в себя следующие направления:

1. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.
3. Познавательная деятельность
4. Организация здорового ритма и двигательной активности.
5. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.
6. Закаливание детей.
7. Взаимодействие с семьями воспитанников
8. Работа с коллективом.

Цели и задачи программы

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе, детей с ОВЗ и инвалидностью; формирование у родителей, педагогов, воспитанников здоровьесберегающей компетенции на основе гуманно-личностного подхода.

Задачи:

– разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни;

– внедрить в работу ДОО эффективные здоровьесберегающие технологии;

– обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями;

– разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности;

– изучить и внедрить в практику ДОО современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление

здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье;

– создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка;

– активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;

- организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей;
- воспитывать потребность вести здоровый образ жизни;
- привлечь родителей к активному участию в работе по формированию здоровьесберегающей компетенции у детей на основе гуманно-личностного подхода.

Основные принципы программы:

- **принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;
- **принцип целостности, комплексности** педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО;
- **принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- **принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- **принцип повторения умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- **принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- **принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- **принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
- **принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;
- **принцип креативности** личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга;
- **принцип взаимодействия ДОО и семьи**, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;
- **принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Планируемые результаты освоения детьми программы

Для воспитанников (включая детей с ОВЗ и инвалидностью):

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Сформированные навыки здорового образа жизни.
- Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

Для родителей (законных представителей):

- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому развитию ребёнка.

- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОО.

Для педагогов ДОО:

- Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей, их реализация на практике.
- Повышение профессионального уровня педагогов в сфере физического и психологического здоровья воспитанников, личностный рост, моральное удовлетворение.
- Улучшение качества работы по разделу «Физическое развитие».
- Отсутствие травматизма.

Показатели результативности:

1. Укрепление и сохранение психофизического здоровья.
2. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
3. Динамика уровня физической подготовленности воспитанников.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОО по посещаемости и причин отсутствия детей;
- общее физическое развитие детей (результаты МКР);
- оценка уровня адаптации детей к ДОО (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка (мониторинг в рамках ООП ДОО).

Тематический контроль "Организация и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО"

Критерии оценки:

- просмотр ООД, режимных моментов, анализ деятельности детей
- анализ самообразования педагогов
- анализ календарно-тематического планирования работы педагога
- обследование знаний, умений, навыков детей
- наблюдение, беседа с детьми
- работа с родителями, анализ анкетирования родителей
- анализ наглядной информации по здоровьесбережению для родителей
- создание условий в группе (анализ предметно – развивающей среды, методического материала в группах, используемого для реализации данного направления)
- соблюдение санитарно-гигиенического режима в группах

Оперативный контроль (Карты контроля в Приложении):

- * Создание условий для охраны жизни и здоровья детей.
- * Условия для реализации ОО "Физическое развитие". Формирование начальных представлений о ЗОЖ
- * Организация двигательного режима дошкольников.
- * Воспитание КГН
- * Соблюдение режима дня
- * Проведение и эффективность утренней гимнастики
- * Проведение оздоровительных мероприятий в группах
- * Организация режимных моментов. Прогулка
- * Организация режимных моментов. Прием пищи
- * Организация режимных моментов. Дневной сон
- * Проведение закаливающих процедур
- * Санитарное состояние помещения группы
- * Включение детей с ОВЗ в совместную деятельность

Программа рассчитана для воспитанников от 1,6 до 7 (8) лет.

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67 «Надежда»

- ✚ Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, медсестрой ДОУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.
- ✚ Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физической культуре с участием старшего воспитателя. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях.
- ✚ Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОУ, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.
- ✚ Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребенка. Ее проводит педагог-психолог ДОУ. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника нашего дошкольного учреждения.

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей

- ✚ - общей заболеваемости;
- ✚ - острой заболеваемости;
- ✚ - заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- ✚ - процента часто болеющих детей;
- ✚ - индекса здоровья;
- ✚ - процента детей с хроническими заболеваниями;
- ✚ - распределения детей по группам здоровья.

Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физической культуре. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Физическая подготовленность дошкольников в ДОУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

- ✚ бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- ✚ прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- ✚ прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- ✚ метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой.

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Данные обследования заносятся в тетрадь. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.

Диагностический материал

Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников

Критерии	Содержание критерия	Содержание метода, средства
----------	---------------------	-----------------------------

<p>1. Развитие интереса к различным видам спорта</p>	<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>1.5. Сформированность потребности в двигательной активности человека</p>	<p>МКР</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. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию.</p> <p>3. Вопросы открытого типа: - Чем нравится заниматься? С каким предметом нравится выполнять задания? В какие игры нравится играть?</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>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 Владение 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: человека «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми».</p> <p>4. Вопросы открытого типа. 5. Познавательно-оздоровительные лекции: «Здоровые уши», «Береги своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо».</p>

<p>3. Развитие навыков здорового образа жизни</p>	<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.</p>
<p>4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности</p>	<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>4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях</p>	<p>1. 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> <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>

Диагностика сформированности основ 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.

Валеологическое образование детей в ДОО осуществляется в соответствии с ООП ДОО, разработанной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Н.А. Васильевой.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Основные направления реализации программы

Объекты программы:

- Воспитанники МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №67 «Надежда»;
- Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №67 «Надежда»;
- Родители (законные представители) детей, посещающих МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 67 «Надежда».

№ п/п	Направление	Задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none">- 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.
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none">- 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.
3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none">- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи;- обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в МБДОУ «Детский сад № 67 «Надежда»



Организация здорового ритма жизни и двигательной активности

Организация оптимального двигательного режима:

- физкультурные занятия в зале и на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- физ. минутки;
- спортивные праздники и досуги;
- активный отдых (развлечения, дни здоровья и т. д.);
- музыкально-ритмические занятия;
- подвижные игры на улице;
- прогулки и походы с включением подвижных игр, упражнений;
- индивидуальная работа по развитию основных движений на прогулке;
- спортивные игры и упражнения на воздухе; – оздоровительный бег.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют медицинский персонал детского сада, инструктор по физической культуре, воспитатели, узкие специалисты.

Она включает в себя:

- ✓ реализацию дополнительных оздоровительных программ «Фитнес для малышей», «Фитнес на воде», «Азбука здоровья», «Су Джок»;
- ✓ физкультурные занятия;
- ✓ подвижные игры и физические упражнения на улице;
- ✓ утреннюю гимнастику на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями;
- ✓ дыхательную гимнастику после сна;
- ✓ спортивные игры и соревнования;
- ✓ элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
- ✓ общекорректирующие упражнения; – элементы психогимнастики, релаксации.
- ✓ летние оздоровительные мероприятия.

Медицинское обеспечение оздоровительной работы

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в детский сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинским персоналом и педагогами.

План работы по укреплению и оздоровлению детей в условиях ДОУ

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Оптимизация режима				
Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	Адаптационные группы	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра, ст. воспитатель	С июля по август
Охрана психического здоровья				
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры - забавы.	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Профилактика заболеваемости				
Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все группы	3 раза в день: во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
Ароматерапия	Все группы, с согласия родителей	Ежедневно в осенне-зимний период	Медсестра	Октябрь-март
Оксалиновая мазь	Все группы	Ежедневно	Медсестра	Ноябрь – декабрь, март-апрель
Оздоровление фитонцидами				
Чеснок, лук	Все группы, с согласия родителей	Перед обедом	Воспитатель	Ноябрь – декабрь, март-апрель
Ароматизация помещений (чесночные бусы), тарелочки с чесноком	Все группы, с согласия родителей	В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Октябрь-ноябрь
Подбор в группах комнатных растений, способствующих очищению и оздоровлению воздуха	Все группы		Воспитатели, ст. воспитатель	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хожение босиком по траве	Все группы	Ежедневно, в зависимости от температуры воздуха	Воспитатели	Июнь – август
Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Средние, старшие, подготовительные	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года

	группы			
Игры с водой	Все группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	Все группы	После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья				
Подвижные и спортивные игры	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
Гимнастика для глаз	Со 2 мл. гр.	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Физкультурные минутки	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Дыхательная гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Технологии обучения здоровому образу жизни				
Физкультурные занятия	Вторая мл. – подг. группы	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Занятия по здоровому образу жизни	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели	В течение года
Физкультурные досуги, праздники	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели, ст. воспитатель	В течение года
Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей				
Мониторинг состояния здоровья детей - диспансеризация		1 раз в год	Медицинская комиссия	По плану детской поликлиники № 2
Диагностика физ. подготовленности		2 раза в год	Инструктор по физической культуре	Сентябрь, май
Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей				
Консультации, родительские собрания, совместные мероприятия, информационные материалы в родительских уголках	Все группы	В течение года	Ст. воспитатель, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года

Организация двигательного режима

Модель режима двигательной активности детей

№	мероприятия	возрастная группа	сроки	ответственный
1	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
2	Физическая культура (в зале, на прогулке)	Группы 1,6-7 лет	3 раза в неделю (2 - в зале, 1 - на прогулке)	инструктор по физ. культуре
3	Подвижные игры	все группы	ежедневно	воспитатели
4	Спортивные упражнения	все группы	ежедневно	воспитатели
5	Гимнастика пробуждения	все группы	ежедневно	воспитатели
6	Спортивные игры	старшая, подготовительная	2 раза в неделю	воспитатели
7	Физкультурные досуги	группы дошкольного возраста	1 раз в месяц	инструктор по физ. культуре ,воспитатели
8	Физкультурные праздники	группы дошкольного	2 раза в год	инструктор по физ. культуре,

		возраста		воспитатели
9	Дни здоровья	группы дошкольного возраста	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре, воспитатели

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
Утренняя гимнастика	ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 5-10 мин.
Двигательная разминка	ежедневно во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз), длительность 7-10 мин.
Физкультминутка	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность 2-3 мин.
Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно, во время прогулки, длительность 12-15 мин.
Гимнастика пробуждения	ежедневно по мере пробуждения детей, длительность 3 – 5 мин.
Пальчиковая гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день по 2-3 мин.
Дыхательная гимнастика	ежедневно, 3-4 раза в день по 1-2 мин.
Артикуляционная гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день по 3-5 мин.

Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий



Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4°				
Воздушно-температурный режим	От +22° до +18°	От +22° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
Перед возвращением детей с прогулки	+ 19°	+ 19°	+ 18°	+ 18°	+ 18°
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
Утренний прием детей на улице	В теплый период				
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе				
Физкультурные занятия в зале, группе	+ 18				
Физкультурные занятия на прогулке		+	+	+	+
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20° - +22°				
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
	До - 15°	До - 15°	До - 15°	До - 20°	До - 20°
Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).				
Физические упражнения, подвижные игры на улице	ежедневно				
Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно в гимнастике, физ. паузах, физ. занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.				
Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки				
Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.				
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.				
Ходьба босиком по дорожке здоровья	Ходжение босиком по дорожке здоровья (после сна)				
Обширное умывание водой комнатной температуры.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна. (лицо, руки, шея, грудь)	После дневного сна, занятий физической культурой.	После дневного сна, занятий физической культурой.

Гимнастика после сна	Во всех группах					
Мытье ног, гигиенический душ теплой водой	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года
Дозированные солнечные ванны	Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)					

Основные принципы закаливания

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания – систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

2. Принцип точной дозировки воздействия. Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий - обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

5. Принцип сочетания общих и местных воздействий. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. Принцип активного режима - подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

Санитарно-просветительная работа

1. Пропаганда гигиенических знаний по уходу за детьми
2. Профилактика различных заболеваний.
3. Воспитание здоровых привычек.

№	Тематика	Место проведения	Срок исполнения	Ответственный
Организационная работа				
1	Проводить совещания, занятия, санитарнопросветительные работы с работниками ДОУ, родителями	В ДОУ	В течение года	Ст. м/с Врач
2	Проводить зачеты по санитарной гигиене у	В ДОУ	Раз в полугодие	Ст. м/с

	работников ДООУ			
3	Организовать углубленный осмотр детей врачами узкой специальности: -гинеколога (девочек) -окулиста -ЛОУР -логопеда -хирурга	В ДООУ	1 раз в год	Врач Ст. м/с
4	Проводить антропометрию согласно графика	Все группы	1 раз в квартал	Ст. м/с Воспит
5	Проводить профилактические мероприятия по оздоровлению детей	Все группы	Согласно графика	Ст. м/с Врач
6	Контроль за проведением физкультурных занятий, утренней гимнастики	В ДООУ	В течение года	Старш. воспит, врач, ст. м/с
7	Организовать проф. осмотр сотрудников	В ДООУ	Согласно графика	Ст. м/с Заведующий ДООУ
8	Осмотр диспансерных детей	В ДООУ	2 раза в год	Ст. м/с
9	Контроль за технологией приготовления пищи и питания детей	В ДООУ	В течение года	Врач Ст. м/с
10	Контроль за питанием детей с учетом съеденных продуктов	В ДООУ	1 раз в 10 дней	Шеф-повар Ст. м/с
11	Проводить подсчет калорийности пищи с учетом содержания минеральных солей, белков животного происхождения, жиров, углеводов	В ДООУ	1 раз в месяц	Шеф-повар Ст. м/с
13	Контроль за проведением закаливающих процедур: а) воздушные ванны б) точечный массаж в) физкультурные занятия, паузы г) утренняя гимнастика д) гимнастика для глаз	Все группы	Постоянно	Ст. воспит, врач, ст. м/с
14	Контроль за физическим развитием детей, путем проведения антропометрических данных	Все группы	1 раз в квартал	Ст. м/с, воспитатели
15	Провести дезинфекцию и дезинсекцию в ДООУ	В ДООУ	По эпидемиологическим показателям	Завхоз
Санитарно-просветительная работа				
1	Профилактика отравлений грибами (сан. листок)	В ДООУ	1-10 сентября	Ст м/с
2	Профилактика сердечнососудистых заболеваний (лекция)	В ДООУ	12-28 Сентября	Ст. м/с
3	Профилактика психических заболеваний (санбюллетень)	В ДООУ	3-12 Октября	Ст. м/с
4	Профилактика заболеваний, связанных с неправильным питанием (сан. листок)	В ДООУ	13-22 Октября	Ст. м/с
5	Профилактика гриппа (сан- бюллетень)	В ДООУ	1-10 Ноября	Ст. м/с
6	Профилактика сахарного диабета (сан листок)	В ДООУ	11-20 Ноября	Ст. м/с
7	Профилактика рака молочной железы (сан. листок)	В ДООУ	21-30 Ноября	Ст. м/с
8	Профилактика ВИЧ – инфекции и СПИДа (лекция)	В ДООУ	1-10 Декабря	Ст. м/с
9	Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (сан. листок)	В ДООУ	13-22 Декабря	Ст. м/с
10	Профилактика уличного травматизма (беседа)	В ДООУ	18-27 января	Ст. м/с

11	Профилактика заболеваний органов дыхания (сан. листок)	В ДОУ	15-24 февраля	Ст. м/с
12	Профилактика туберкулёза (лекция)	В ДОУ	21-30 марта	Ст. м/с
13	Профилактические беседы по ЗОЖ	В ДОУ	4-13 апреля	Ст. м/с
14	Профилактика природноочаговых и сезонных заболеваний (санбюллетень)	В ДОУ	18-27 Апреля	Ст. м/с
15	Профилактика бронхиальной астмы	В ДОУ	3-12 мая	Ст. м/с
16	Профилактика артериальной гипертонии (сан бюллетень)	В ДОУ	13-22 Мая	Ст. м/с
17	Профилактика табакокурения (сан. бюллетень)	В ДОУ	23-31 Мая	Ст. м/с
18	Профилактика пищевых отравлений	В ДОУ	Июнь	Ст. м/с
17	Профилактика наркомании (сан. бюллетень)	В ДОУ	Июнь	Ст. м/с
18	Профилактика тепловых и солнечных ударов (сан. листок)	В ДОУ	Июль	Ст. м/с
19	Профилактика заболеваний, передающихся половым путём (сан. бюллетень)	В ДОУ	Июль	Ст. м/с
20	Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания (сан. листок)	В ДОУ	Август	Ст. м/с
21	Осторожно - грибы (сан. бюллетень)	В ДОУ	Август	Ст. м/с
1	Организовать выступление врачей, лекторов на общих родительских собраниях: а) профилактика ОКЗ б) кожные и венерические заболевания в) физическое развитие ребенка г) закаливание д) подготовка ребенка к школе	В ДОУ	Сентябрь Январь Май Май апрель	Заведующий ДОУ, старш. воспит, ст. м/с, врач
2	Систематически пополнять папку передвижку новым материалом	Все группы	1 раз в месяц	Ст. м/с
18	Профилактика пищевых отравлений	В ДОУ	Июнь	Ст. м/с
17	Профилактика наркомании (сан. бюллетень)	В ДОУ	Июнь	Ст. м/с
18	Профилактика тепловых и солнечных ударов (сан. листок)	В ДОУ	Июль	Ст. м/с
19	Профилактика заболеваний, передающихся половым путём (сан. бюллетень)	В ДОУ	Июль	Ст. м/с
20	Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания (сан. листок)	В ДОУ	Август	Ст. м/с
21	Осторожно - грибы (сан. бюллетень)	В ДОУ	Август	Ст. м/с
	Организовать выступление врачей, лекторов на общих родительских собраниях: а) профилактика ОКЗ б) кожные и венерические заболевания в) физическое развитие ребенка г) закаливание д) подготовка ребенка к школе	В ДОУ	Сентябрь Январь Май Май апрель	Заведующий ДОУ, старш. воспит, ст. м/с, врач
	Систематически пополнять папку передвижку новым материалом	Все группы	1 раз в месяц	Ст. м/с
	Оформить на территории ДОУ «Окно здоровья» - групповые: 1) Дизентерия 2) Весенне-летний клещевой энцефалит 3) Профилактика глистных заболеваний 4) Вирусный гепатит 5) Тепловой удар б) Закаливание 7) Сальмонеллез 8) Профилактика ОКЗ 9) Профилактика туберкулеза	Все группы	Июнь Май Август Май Июль Июнь Май-август Август Август	Воспитатели групп
	Обучать родителей правильному уходу за ребенком, знакомить их с гигиеническими	В ДОУ	В течение года	Врач, ст. м/с, воспитатели

	основами детского питания, закаливанием и т.д.			
	Провести беседы: 1)Туберкулез и его профилактика 2)Пневмония 3)Профилактика венерических заболеваний 4) Закаливание 5) Адаптационный период 6) Глистные заболевания 7) Беседы, касающиеся здоровья воспитанников по результатам углубленного осмотра	В ДОУ	Март Декабрь февраль Май Сентябрь Август В течении года	Врач , ст.м/с Воспитатели

Работа с коллективом ДОУ

Функциональные обязанности работников ДОО в рамках реализации программы оздоровления:

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению Программы оздоровления;
- анализ реализации программы оздоровления – 2 раза в год;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- контроль за реализацией программы оздоровления.

Заместитель заведующего по хозяйственной работе:

- создание материально-технических условий;
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОО.

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий; – коррекция отклонений физического развития; – 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;
- пропаганда здорового образа жизни.

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
*закаливания дыхательной гимнастики релаксационных, кинезиологических упражнений массажа и самомассажа упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
*пропаганда методов оздоровления в коллективе детей.

Педагог-психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- охранительный режим;
- коррекция отклонений в психическом развитии;
- методы психологической разгрузки;

Медицинский персонал:

- пропаганда здорового образа жизни;
- организация рационального питания детей;
- иммунопрофилактика;
- лечебные мероприятия;
- фитотерапия;
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

Шеф-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.

Обучение персонала:

- ✓ инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;
- ✓ инструктаж персонала по пожарной безопасности;
- ✓ обучение на рабочем месте;
- ✓ санитарно-просветительская работа с персоналом.

План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

Формы работы с семьей по физическому воспитанию детей в ДООУ:

- ✚ Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.
- ✚ Дни открытых дверей, где родители имеют возможность не только присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, а сами принять участие в мероприятии.
- ✚ Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки.

Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения:

- ✚ Детская поликлиника № 2
- ✚ Средняя общеобразовательная школа № 22
- ✚ Библиотека (Городская Центральная библиотека)

Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДООУ	изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;	Адаптационный период Июнь - август (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские встречи, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» 2. Буклеты для родителей: 3. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Сентябрь
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	проведение занятий вместе с родителями; участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДООУ); участие родителей в психологических	По годовому плану ДООУ

		тренингах (по плану педагога-психолога) помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	-диагностика физического развития детей; -проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 -5 лет; -составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий период, основываясь на результатах диагностики.	Апрель, май

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Создание условий по организации оздоровительной среды в ДООУ

Состояние материально-технической базы ДООУ соответствует современным требованиям к уровню образования. Все базисные компоненты развивающей предметной среды детства позволяют на оптимальном уровне реализовывать воспитательно-образовательные задачи, обеспечивают возможность организации разнообразных видов детской деятельности для полноценного физического, эстетического, познавательного и социального развития детей. В ДООУ успешно функционируют различные кабинеты:

Методический кабинет содержит справочную и методическую литературу; произведения великих педагогов, книги по общим проблемам педагогики и психологии; детскую художественную литературу; периодические издания на темы дошкольного воспитания; материалы, отражающие лучший педагогический опыт; перспективные планы по разным направлениям работы; демонстрационный и дидактический материал (*в том числе инновационного характера*), а также ЭОР для педагогов и дошкольников. Все материалы приведены в соответствии с современными требованиями к организации воспитательно-образовательного процесса, имеют тщательно продуманную систематизацию. В кабинете имеются технические средства обучения (*компьютер, ноутбук, проектор, экран, диктофон, фотоаппарат*) и множительная техника (*ксерокс, сканер*).

Кабинеты учителей-дефектологов оснащены дидактическим и учебным материалом, обеспечивающим возможность проведения эффективной коррекционной работы.

Кабинет педагога-психолога оборудован для эффективного проведения психодиагностической, психокоррекционной, консультационной, психопрофилактической, просветительской и методической работы (*имеются все необходимые методические пособия, современный диагностический инструментарий, научно-методическая и психологическая литература, оборудование для индивидуальной и игровой терапии, сказкотерапии, куклотерапии, арт-терапии, пескотерапии, для развития мелкой психомоторики*).

Физкультурный зал и зал ЛФК оборудованы в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами; имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

Музыкальный зал, бассейн, зимний сад.

Медицинские кабинеты - **процедурные кабинеты, *кабинет приема врача, *комнаты свето- и электролечения, *ингаляторий, *массажный кабинет, *кабинет лазеромагнитной терапии и парафинолечения* - оснащены необходимым медицинским оборудованием для проведения восстановительного лечения и оздоровления детей.

Предметно-пространственная среда дошкольных групп создана с учётом возрастных особенностей детей, требований ФГОС ДО, программных требований, грамотно зонирована, открыта, динамично изменяема.

Интерьер детского сада создан как ансамбль разумно и эстетично организованной современной нестандартной предметно – пространственной развивающей образовательной среды.

Все помещения соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, охраны жизни и здоровья детей. На территории детского сада имеются прогулочные площадки, спортивная площадка, разбиты цветники, есть огород, участок леса для решения задач трудового и экологического воспитания детей.

Во всех возрастных группах проверенных ДООУ мебель подобрана по росту детей, есть соответствующая маркировка на столах и стульях. Расположение мебели и игрового материала дает возможность детям удовлетворять двигательную активность.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах оборудованы спортивные центры, физкультурные уголки или «Уголки здоровья». Их цель – удовлетворение потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни. Задача педагогов научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному безопасному использованию оборудования.

Во всех группах имеются атрибуты для подвижных игр, для игр с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием, имеются ребристые дорожки, массажные коврики для профилактики плоскостопия, выносной спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения. В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

Педагогический совет ДОУ:

- + утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- + определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
- + организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников.

Методическая служба:

- + определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
- + организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- + создает условия для эффективности методического обеспечения;
- + разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- + осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- + контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;
- + анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Медицинская служба:

- + дыхательная гимнастика;
- + осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
- + осуществляет контроль за организацией питания.

Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни в ДОУ

Модель организации здоровьесберегающего процесса

1. Оценка состояния здоровья детей:
 - показатели здоровья,
 - показатели физического развития,
2. Формирование основ здорового образа жизни:
 - валеологизация образования;
 - формирование основ безопасной жизнедеятельности;
 - привитие культурно-гигиенических навыков;
 - организация оптимального двигательного режима.
3. Взаимодействие с семьёй.
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-эпидемических мероприятий.

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;
 - использование сертифицированной питьевой воды;
 - 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 ДОО:
 - 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.

Оценка состояния здоровья детей 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);
- результаты осмотра 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;
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

Показатели физического развития:

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

Литература

1. «Развитие: программа развития и воспитания детей в детском саду» А.И. Булычевой и др.– С-Пб, 2016 г.
2. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002
3. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.
4. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – С-Пб, 2000
6. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 2004
7. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». – СПб, 2000.
8. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М., 1999.
9. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
10. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – Москва «Генезис», 2007
10. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
11. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996.
12. Л.М.Щипицина, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова «Азбука общения» (СПб: 2003).
13. 14. Логвина Г.Б., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. «Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста». – Минск, 1996.
14. 15. Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг». – С-Пб «Речь», 2005
15. 16. Т.П.Колодяжная «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» (Ростов – н/Д: 2002).
16. 17. Чистякова М.И. «Психогимнастика». – Москва «Просвещение», 1995

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ «НАДЮШКИНА ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»



Перспективный план по формированию представлений о ЗОЖ

Месяц	Неделя	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
октябрь	1-я	Мы гуляем только на своём участке (час игры на прогулке «Наш участок»)	Порядок в доме (практическое занятие «Каждой вещи своё место»)	Съедобные грибы и ягоды (вечер загадок «Лесное лукошко»)	Съедобные и несъедобные грибы и ягоды (познавательное занятие «В гостях у Лесовичка»)	Наше тело (коллективная игра «Джованни-потеряшка»)
	2-я	Безопасное место для игры (практическое занятие «Где мы гуляем»)	Опасные предметы дома (познавательное занятие «Горячо и холодно»)	Овощи – кладовая здоровья (театр на фланелеграфе «Огородная сказка»)	Овощи и фрукты – источник витаминов (дидактическая игра «Овощи и фрукты»)	Укрепи своё тело (дидактическая игра «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»)
	3-я	Правила поведения в транспорте (дидактическая игра «Мишка едет в гости»)	Будь осторожен с огнём (спектакль кукольного театра «Кошкин дом»)	Витамины (познавательная игра «Витаминка в гостях у ребят»)	Почему нельзя есть несъедобные овощи и фрукты (познавательный досуг «Атака микробов»)	Опасности в лесу и на воде (практическое занятие «Туристический поход»)
	4-я	Овощи – полезные продукты (театр игрушки «Есть у зайки огород»)	Играть со спичками – нельзя! (занятие по развитию речи «Спичканевеличка»)	Дорожные знаки (познавательное занятие «Путешествие Автомобильчика»)	Правила поведения (беседа по развитию речи)	Мышцы (беседа «Почему мы двигаемся»)
Ноябрь	1-я	Овощи и фрукты – полезные продукты (дидактическая игра «Мешок с подарками от Козочки»)	Пожар (познавательно-игровая программа «Путаница»)	Переход улицы (экскурсия на улицу по переходу)	Опасные предметы дома (беседа и проведение опытов «Мальвина учит Буратино»)	Что такое правильная осанка (беседа «Письмо Илья Муромца»)
	2-я	Одеваемся на прогулку (дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»)	Как одеваться осенью (занятие по ИЗО «Мокрые дорожки»)	Что такое далеко и близко? (занятие по математике «Машины и перекрёсток»)	Как лучше расположить мебель (дидактическая игра «Юный дизайнер»)	Береги свой позвоночник (игровая программа «Игроскоп»)
	3-я	Одежда для прогулки в осенний период (игровая программа «Кукла на прогулке»)	Мы пришли с прогулки (обучение культурно-гигиеническим навыкам – повесить одежду, вымыть руки)	Предписывающие дорожные знаки (дидактическая игра «Машины на улицах города»)	Огонь – друг и враг человека (беседа «Огонь Прометея»)	Правила дорожного движения (Спортивный праздник «Дорога в город»)
	4-я	Чистота тела (дидактическая игра «Купание куклы»)	Незнакомые люди (занятие по развитию речи «Волк и семеро козлят»)	Опасные ситуации дома (Познавательный досуг «Маша-растеряша»)	С огнём нельзя играть (дидактическая игра «Осторожно, огонь»)	Чем мы дышим (беседа «Мы – инопланетяне»)

декабрь	1-я	Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)	Что такое улица (дидактическая игра «Улица»)	Опасные предметы дома (познавательное занятие «Путешествие в мир домашних вещей»)	Пожарные – наши защитники (экскурсия в пожарную часть)	Чудо-нос (беседа «Наш нос»)
	2-я	Культура питания (театр игрушки «Мишка заболел»)	Для чего нужен светофор (беседа, рассматривание светофора)	Правила поведения с незнакомцами (практическое занятие «Поможем Незнайке»)	Если дома что-то горит (практическое занятие «Что делать, если дома начался пожар»)	У кого какой нос (познавательная лекция «Чей нос лучше»)
	3-я	Полезные и вредные продукты	Дорожные знаки (дидактическая игра «Едем мы по городу»)	Гигиенические навыки (дидактическая игра «Мой додыр»)	А у нас в квартире газ (дидактическая игра «На кухне»)	Сам себя я полечу (беседа «Береги нос»)
	4-я	Игрушки для здоровья (новогодний праздник «Мешок Дедушки Мороза»)	Опасности на улице (практическое занятие «Будь осторожен»)	Пешеходный переход (занятие по конструированию «Наш город»)	Если случилась беда, позови на помощь (практическое занятие «Телефон спасения»)	Чем мы слышим (познавательная беседа «Ушки на макушке»)
январь	2-я	Режим дня (театр картинок «наш день»)	Что такое высота (познавательное занятие «Высота живёт на крыше»)	Правила поведения на улице (дидактическая игра «Где можно играть»)	Права детей (познавательное занятие «Детские права»)	У кого какие уши (спортивнопознавательная программа «Эти ушастые животные»)
	3-я	Физическая культура (спортивный досуг «Мишка-спортсмен»)	Правила поведения на прогулке зимой (практическое занятие на улице «Снеговик в гостях у ребят»)	Правила поведения в городском транспорте (игровая программа «В гости к Зимушке-зиме»)	Наши обязанности (занятие-рассуждение «Обязанности детей»)	Здоровые уши (познавательная беседа «Чтобы уши не болели»)
	4-я	Одежда для зимней прогулки (игровая программа «Согреем зайчика»)	Как не мёрзнуть зимой (спортивный досуг «Колобок-холодою»)	Городской транспорт (спортивный досуг)	Мои друзья и я (спортивное развлечение «Вместе весело шагать»)	Моё волшебное горлышко (познавательная беседа «У бабушки в гостях»)
февраль	1-я	Зимняя одежда (занятие по развитию речи «Вышел зайчик погулять»)	Ориентирование на улице (практическое занятие «Как дойти до детского сада»)	Как не простудиться (познавательная беседа «Нам мороз не страшен»)	Опасности на улице зимой (спортивный досуг «В гостях у гололедицы»)	Такие разные языки (эрудит-шоу «Какие бывают языки»)
	2-я	Мы двигаемся (спортивный досуг «Зайка в гостях у ребят»)	Как одеваться зимой (занятие по ИЗО «Кукла на прогулке»)	Как одеваться зимой (Занятие по ИЗО «Зимняя одежда»)	Правила поведения на улице (театрализованное представление «Проделки старухи Шапокляк»)	Кто такие микробы (познавательное занятие «Кто такие микробы»)
	3-я	Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики «Зайчики»)	Зимние игры (спортивный праздник «Зимние забавы»)	Опасности зимой (практическое занятие «Помогите птицам»)	Машины – наши помощники (КВН «Такие разные автомобили»)	Берегите своё горло (обмен рецептами от простуды»)
	4-я	Учимся играть дружно (Игровая программа «Игрушки»)	Игрушки для здоровья (спортивный досуг «мой весёлый мяч»)	Физическая подготовка (праздник здоровья «Будем здоровы»)	Мальчики и девочки (спортивный досуг «Рыцарский турнир»)	Чтобы зубы не болели (познавательная беседа «Чтобы зубы не болели»)
март	1-я	Правила поведения (кукольный спектакль «Капризка»)	Опасности на кухне (занятие по лепке «Пирожки для мамочки»)	Чистота в доме (праздничный утренник «Мамины помощники»)	Моя семья (вечер семейного отдыха «Моя семья»)	Органы пищеварения (беседа «Карлсон в гостях у ребят»)

	2-я	Светофор (театр на фланелеграфе «Светофор»)	Дорожный знак (беседа «Дорожные знаки»)	О борьбе с пылью (вечер загадок «Самый чистый дом»)	Опасности на улице весной (познавательное занятие «Лесная школа»)	Полезная еда (игра «Счастливый случай»)
	3-я	Три сигнала светофора (дидактическая игра «Кукла идёт в гости»)	Дорожные знаки (беседа «Запрещающие дорожные знаки»)	Будь осторожен с огнём (познавательная беседа «Спички – детям не игрушки»)	Как не простудится весной (практическое занятие «Мы весну встречаем»)	Опасности на природе весной (познавательная игровая программа «Как мы прогнали Злоку- Холодюку»)
	4-я	Порядок в доме (дидактическая игра «Надо вещи прибирать»)	Правила поведения на улице (познавательное занятие «Вини-Пух пришёл к нам в гости»)	Опасности на природе весной (познавательное занятие «Приключения Сосульки»)	Движение – это жизнь (познавательная спортивная программа «Мы растём здоровыми»)	Мой мотор (познавательная беседа «Твой вечный двигатель»)
апрель	1-я	Машины (занятие по развитию речи «Машины»)	Мы увидели собаку (Познавательная игровая программа «Бобик – славный пёсик»)	Как правильно одеваться (беседа «Четыре времени года»)	Правильная осанка (физкультурное занятие «Спинка-тростинка»)	Поможем сердцу работать (спортивный досуг «Школа здоровья»)
	2-я	Далеко и близко (дидактическая игра «Едем мы по городу»)	Мы увидели кошку (беседа «Можно и нельзя»)	Народные подвижные игры (весенний праздник «Проводы зимы»)	О пользе физкультуры (спортивный досуг «Быть здоровыми хотим»)	Как мы видим (познавательная беседа «Наши глаза»)
	3-я	Пассажиры и пешеходы (театр игрушки «Как машина зверей катала»)	Такие разные машины (коллективная аппликация «Машины на улицах города»)	Три сигнала светофора (познавательное занятие «Светофор»)	Вредные привычки (дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»)	Что глаза лучше (познавательная игра «Путешествие капитана Врунгеля»)
	4-я	Соблюдаем чистоту (дидактическая игра «Убежало молоко»)	Грузовые и легковые автомобили (комплексное занятие «Мы поехали на дачу»)	Транспорт (сюжетно-ролевая игра «На улице»)	Здоровые зубы (познавательное занятие «Замок зубной боли»)	Будем видеть хорошо (познавательная игра)
май	1-я	Осторожно: злая собака! (кукольный спектакль «Жучка – лучший сторож»)	Пейте, дети, молоко – будете здоровы! (познавательная игра «У бабушки в деревне»)	Железная дорога (беседа «Путешествуем на поезде»)	Правила вежливости с кошками и собаками (познавательное занятие «Если вы вежливы»)	Чтобы сильным быть и ловким (спортивный праздник «Детские Олимпийские игры»)
	2-я	Будьте, дети, осторожны (театр игрушки «Петушок-проказник»)	Отравления грибами, ягодами, испорченными продуктами (кукольный театр «Как Маша в лесу заблудилась»)	Как себя вести с домашними животными (познавательная игра «Собака бывает кусачей»)	Опасности на лугу (познавательная игра «Наши друзья – насекомые»)	Опасности вокруг нас (познавательная беседа «Почему»)
	3-я	Надо умыться (театр на фланелеграфе «Все зверята любят мыться»)	Здоровью надо помогать (спортивный досуг «Физкульт – Ура!»)	Как себя вести с дикими животными (игра «У медведя во бору»)	Опасности в лесу (игра-путешествие «Куда идём мы с Пяточком»)	ОБЖ (познавательное занятие «Эрудит»)
	4-я	Умывайся, малыш (игра «Девочка чумазая»)	Быть грязнулей плохо! (игра «Хрюша – не грязнуля»)	Поведение около воды (познавательная беседа «Около пруда»)	Правила дорожного движения (спортивный досуг «Дорога в город»)	Итоговое занятие по ОБЖ (праздник здоровья «Поиски клада»)

Картотека здоровьесберегающих технологий

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Физкультминутки

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДООУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Дыхательная гимнастика

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДООУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а

выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Гимнастика для глаз

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДООУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДООУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;

- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Методические рекомендации по проведению «Уроков здоровья и безопасности»

- ✚ Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.
- ✚ Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребенка.
- ✚ Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).
- ✚ Возможен интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
- ✚ Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.
- ✚ Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребенку.
- ✚ Использование художественного слова внесет в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.
- ✚ С уважением относиться к любому ответу ребенка, недопустима отрицательная реакция.
- ✚ В конце Урока здоровья и безопасности должны четко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.
- ✚ В конечном итоге Урок здоровья и безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.

Прошнуровано, пронумеровано,
срещено круглой печатью

№ _____ листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад
Комбинированного вида № 67 «Надежда»

И.В. Митрохина

2011 г.

