



**Программа оздоровления
МБДОУ №91 «Журавушка»**

**«Здоровый образ
жизни»**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей №91 «Журавушка»

Бульвар Бумажников д.2, г.Набережные Челны, 423803

Тел. (8552)46-23-81, (8552) 46-17-51, факс (8552)46-17-51, E-mail: sadik91@bk.ru; https://edu.tatar.ru/n_chelny

“Торнакай” 91 нче балаларнын сәнгатьчә-эстетик юнәлештә үсешен өстенлекле гамәлгә ашыручы гомумүстерешле балалар бакчасы” муниципаль бюджет мәктәпчә беләм биру учреждениесе

Кәгазьчеләр бульвары 2 йорт, Яр Чаллы шәһәре, 423803

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель

Ш.С.Шварцкопф
« 29 » августа 2019г

Старшая медсестра

Е.В.Зимина
« 29 » августа 2019г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 91 «Журавушка»
Т.В.Клюшина
« 29 » августа 2019г

Принято на педагогическом совете
МБДОУ № 91 « Журавушка»

Протокол № 1 от « 29 » 08 2019г
Приказ № 162 от « 29 » 08 2019г

Рабочая программа оздоровливания «Здоровый образ жизни» на 2019/2024 год

г. Набережные Челны
2019 г

Оглавление:

	Пояснительная записка	Стр.1
	Принцип построения программы	Стр.4
I	Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни в образовательном учреждении	Стр.13
	Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы	Стр.16
	Современные здоровьесберегающие технологии	стр.18
II	Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников	Стр.23
III	Работа с родителями	Стр.30
IV	Работа с коллективом ДОУ	Стр.31
V	Основные принципы закаливания	Стр.35
VI	Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников	Стр.39
VII	Познавательная деятельность	Стр.43
VIII	Организация здорового ритма жизни и двигательной активности.	Стр.50
IX	Медицинское обеспечение оздоровительной работы.	Стр.53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Здоровье – это драгоценность и,
при том, единственная, ради
которой стоит не жалеть времени,
сил, трудов и великих благ»*

Мишель де Монтень.

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 положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

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.

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, берегающего 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, педагог-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.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДОО была создана программа "ЗОЖ".

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
- 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.



Основные принципы здоровьесбережения

- принцип «Не навреди! »;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий

Алгоритм программы:

от удовольствия к привычке, от привычки к потребности.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

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 ДОУ.

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 ДОУ 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



Основные направления реализации программы

№ 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 МБДОУ; - 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 педагог-психолого-педагогических проблем развития ребенка; - валеологическое просвещение родителей в создании экологической и педагог-психологической среды в семье.

Ожидаемые результаты:

- 1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МБДОУ и семье.**
- 2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.**
- 3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.**
- 4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.**
- 5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.**
- 6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.**
- 7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.**
- 8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.**
- 9. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.**

Аспекты отслеживания:

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

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-I «Об образовании»;
- Программа развития МБДОУ №91 «Журавушка»
- Устав МБДОУ №91 «Журавушка»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» с учётом изменений, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26

Для реализации задач, намеченных программой «ЗОЖ», в ДОУ созданы следующие условия:

- зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- спортивная площадка для занятий на воздухе;
- картотека подвижных игр;
- большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- кабинет педагог-психолога;
- медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, прививочный кабинет)

- закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;

АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ ДОО ДЕТЕЙ, ВПЕРВЫЕ ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД.

Медицинское обследование детей, определение группы здоровья.

Знакомство воспитателей с родителями, условиями жизни ребенка в семье .

Анкетирование родителей – медицинское, социальное.

Информационное сопровождение родителей.

Знакомство детей с группой, воспитателями.

Индивидуальное прогнозирование процесса адаптации.

Нахождение мамы в группе.

Консультации родителей с педагог-психологом.

Поэтапный прием в группу.

Наблюдение за поведением детей.

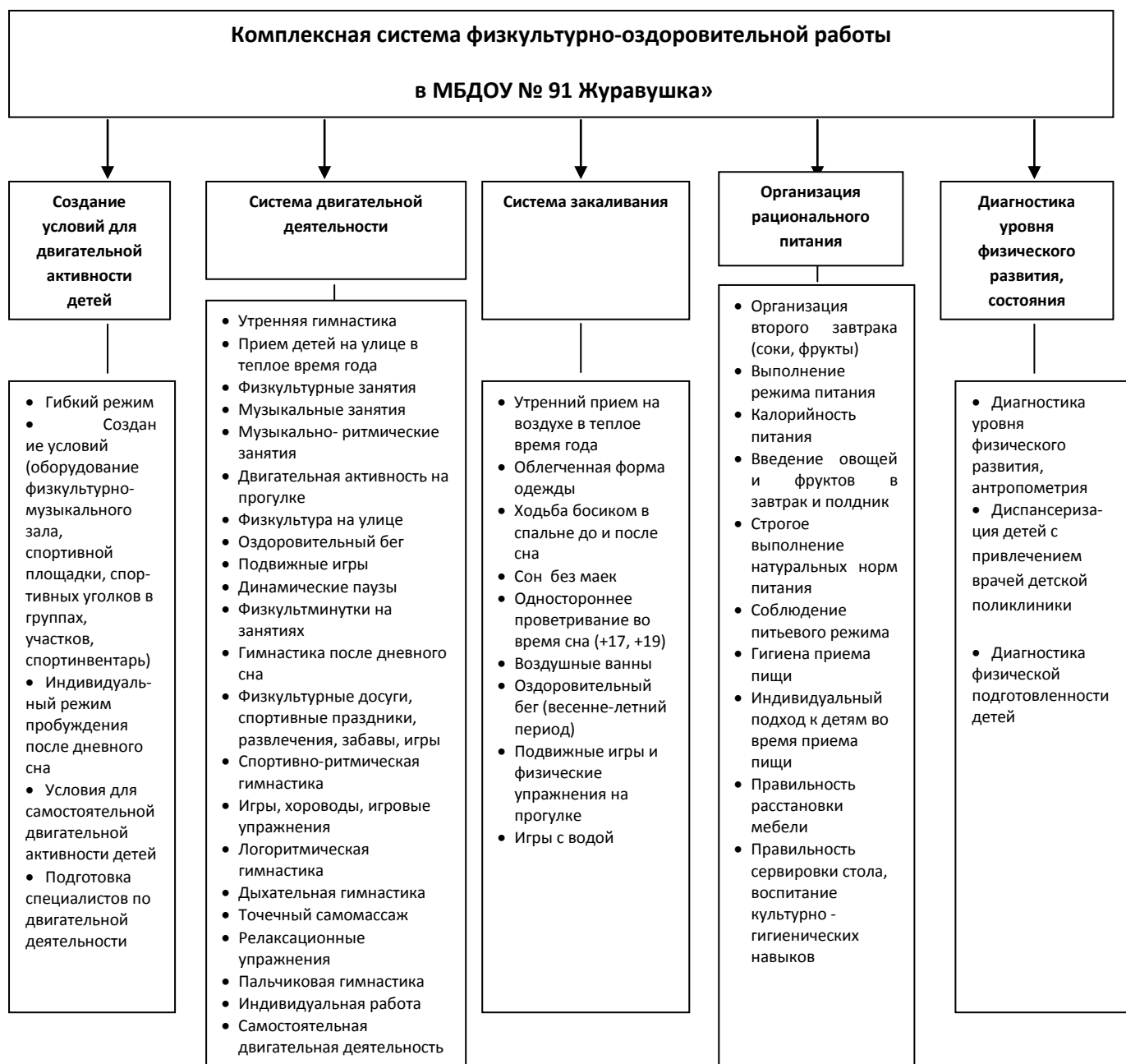
Использование оптимальных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни

в МБДОУ № 91 «Журавушка»



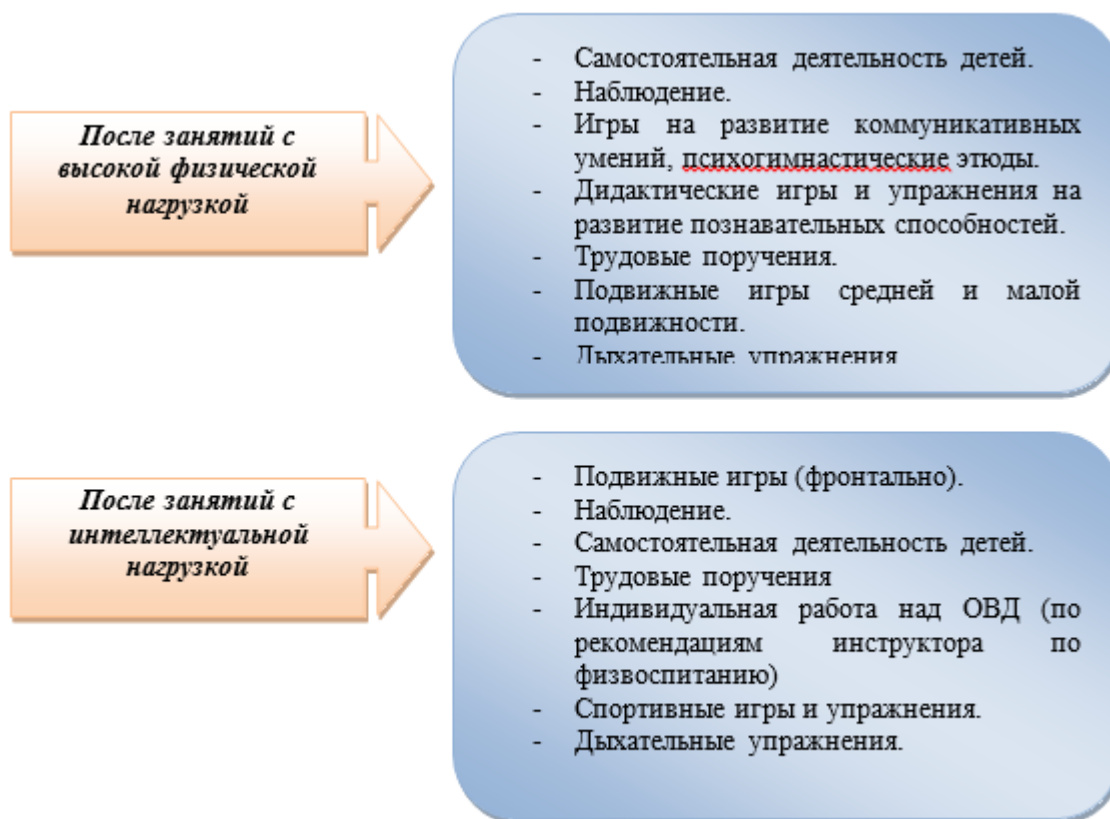
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы



Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий



Структура примерного планирования прогулки



СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ:

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

- I. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.
- II. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников.
- III. Познавательная деятельность
- IV. Организация здорового ритма и двигательной активности.

V. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.

VI. Закаливание детей.

VII. Работа с родителями.

VIII. Работа с коллективом.

I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1.1 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.

1.2 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;
- использование йодированной соли;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
- соблюдение питьевого режима.

5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:

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

1.3 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.

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется инструктором по физическому воспитанию по «Программе обучения и воспитания в детском саду» под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С, что позволяет успешно решать задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы

- 1 Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2004.
- 2 Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду., М., 2004.
- 3 Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М., 2002.
- 4 Воспитание здорового ребенка / Под ред. Маханевой М.Д., -Москва «АРКТИ» 2000г.
- 5 Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.,1999.
- 6 Голинына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей.- М.2007.
- 7 Голинына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М., 2004
- 8 Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников, М., Вако, 2007.
- 9 Детский сад: будни и праздники: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений /Сост. Т.Н. Доронова, Н.А. Рыжова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
- 10 Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОУ /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е. Жичкина, С.И. Мусиенко – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2001 Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников.- М.,2007.

- 11 **Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учрежденияб модели программ, рекомендации, разработки занятий./ авт-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская.- Волгоград, 2009.**
 - 12 **Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ Сост. Н.И. Крылова.- Волгоград, 2009.**
 - 13 **Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет.сада/ К.Ю. Белая.**
 - 14 **Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей.- М., 2008**
 - 15 **Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольного образовательного учреждения /О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.**
 - 16 **Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М., 2003.**
 - 17 **Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – М. Аркти,1999**
 - 18 **Физкультура - это радость / Под ред. Сивачевой Л.Н.- «Детство-Пресс» С-Пб 2001г.**
 - 19 **Пенькова Л.А. Под парусом Лето плывет по Земле (организация работы тематических площадок в летний период) /Методическое пособие для работников дошкольных учреждений, студентов педагогических вузов и колледжей. – М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006**
 - 20 **Подвижные игры и игровые упражнения / Под ред. Пензулаевой Л.И. «Владос», - Москва 2001г.**
 - 21 **Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет.- Волгоград, 2009.**
 - 22 **Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе.- Волгоград, 2009.**
 - 23 **Развивающая педагогика оздоровления под ред. Кудрявцева В.Т. «Линка-Пресс» Москва 2000г. «Спортивные праздники и развлечения» под ред. Лысовой В.Я., Москва «АРКТИ» 2000г.**
 - 24 **Расти здоровым. Учебно-наглядное пособие, методические рекомендации./ Под редакцией Истоминой И.В., Киев 1989г.**
- Са-фи-дансе, танцевально-игровая гимнастика для детей, С-Пб, 2000г.**
- Макарова З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. М., 2004**
- Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста.**
- Соловьева Н.И., Чаленко И.А.Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. – М.2007г.**

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. –М.2004

Физическая культура – дошкольникам» / Под ред. Глазыриной Л.Д. «Владос», Москва 2001г.

Современные здоровьесберегающие технологии

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Инструктор ФК
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор ФК, музыкальный руководитель, воспитатели
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы	Воспитатели, инструктор ФК

	Ежедневно для всех возрастных групп	спортивных игр	
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор ФК, педагог-психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей	Воспитатели

		температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор ФК
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор ФК
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор ФК
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор ФК

Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор ФК
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор ФК
3. Коррекционные технологии			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, педагог-психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для педагог-психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, педагог-психолог
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают	Воспитатели, педагог-психолог

		эмоциональный настрой ребенка	
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатели, педагог-психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, педагог-психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, инструктор ФК

II. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников

Критерии	Содержание критерия	Содержание метода, средства
1. Развитие интереса к различным видам спорта	1.1 Наличие предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта 1.2 Наличие знаний о различных видах спорта 1.3 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей	1. Диагностика уровня физической подготовленности по методике Маневцовой М.В. 2. Диагностика уровня развития основных видов движений по методике Тарасовой Т.Д. 1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития спорта», «Олимпийские игры». 2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры», «Приглашаем на стадион». 1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей. 2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня. 3. Занятия по физической культуре.

	<p>1.4 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов</p> <p>1.5 Сформированность потребности в двигательной активности</p>	<p>1. Беседа «Физкультура и здоровье».</p> <p>Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья.</p> <p>2. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию.</p> <p>3. Вопросы открытого типа:</p> <ul style="list-style-type: none">- Чем нравится заниматься?- С каким предметом нравится выполнять задания?- В какие игры нравится играть? <p>4. Самостоятельная двигательная активность.</p> <p>1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений», «Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя».</p> <p>2. Сюжетно-игровой метод.</p> <p>Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим.</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования).</p>
--	---	---

<p>2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни</p>	<p>2.1 Сформированность представлений о ЗОЖ</p> <p>2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих</p> <p>2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека</p>	<p>1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ЗОЖ.</p> <p>2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни».</p> <p>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».</p> <p>Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов.</p> <p>4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим».</p> <p>1. Режимные моменты и ЗОЖ.</p> <p>2. Лекция «Значение санитарно-гигиенических процедур».</p> <p>3. Спортивные мероприятия: «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы»,</p>
---	--	--

		<p>«Как природа помогает нам быть здоровыми».</p> <p>4. Вопросы открытого типа.</p> <p>5. Познавательные-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».</p> <p>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>

4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации 4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях 4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях	1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства. 2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я – пешеход и пассажир». 3. Вопросы открытого типа: <ul style="list-style-type: none">- один дома;- что делать, когда замёрз?;- вызываем помощь;- осторожность около водоема;- незнакомец. 4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные бедствия», «Служба спасения». 1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье». 2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия». 3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций. 1. Беседы познавательного цикла: «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи».
--	--	---

		<p>2. Проблемно-ситуационный метод.</p> <p>Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить.</p> <p>3. Игровой метод.</p> <p>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

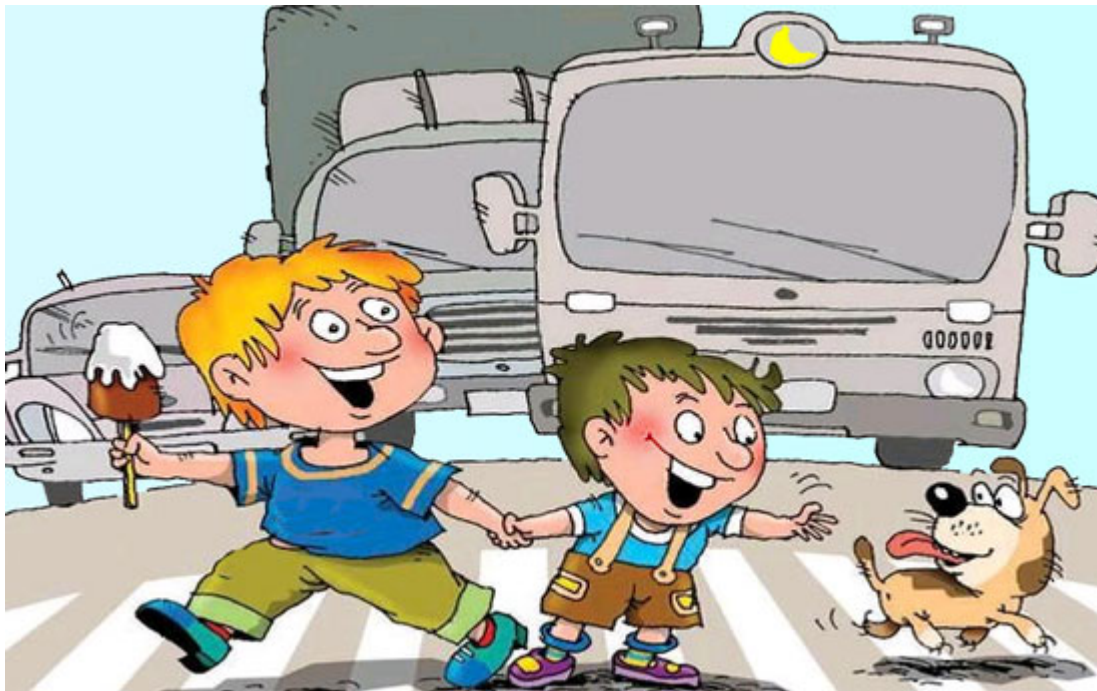
Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 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 ДОУ осуществляется в соответствии с комплексной программой «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой по разделу «Развитие об окружающем мире и о себе



III. Работа с родителями

Взаимодействие с семьей:

1. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
2. Ознакомление родителей с результатами диагностических обследований.
3. Оформление информационных стендов, выставок.
4. Индивидуальное консультирование родителей.
5. Организация консультаций педиатра.
6. Организация и проведение родительских собраний.
7. Организация групповых консультаций.
8. Анкетирование родителей.

IV. Работа с коллективом ДОУ

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы оздоровления

Заведующий МБДОУ:

- общее руководство по внедрению программы оздоровления

- анализ реализации программы оздоровления - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Зам. зав. по ВМР:

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

Заместитель заведующего по АХЧ:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Растем здоровыми»
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

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**

Педагоги:

- **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**

Старшая медсестра:

- **пропаганда здорового образа жизни**
- **организация рационального питания детей**
- **иммунопрофилактика**
- **лечебные мероприятия**
- **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.



V. 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

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

<i>Содержание</i>	<i>Возрастные группы</i>				
	<i>1 младшая</i>	<i>2 младшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная</i>
I. Элементы повседневного закаливания	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4 ⁰				
<ul style="list-style-type: none"> • Воздушно-температурный режим 	От +22 ⁰ до +18 ⁰	От +22 ⁰ до +18 ⁰	От +21 ⁰ до +18 ⁰	От +21 ⁰ до +18 ⁰	От +21 ⁰ до +18 ⁰
	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 ⁰	+ 19 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰
· 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 ⁰ - +22 ⁰				
· Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 20 ⁰	До - 20 ⁰
· 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	Хождение 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	
• Дозированные солнечные ванны	Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)					

VI. Основные направления работы

по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников



Перспективный план

по основам безопасности жизнедеятельности

для занятий с детьми дошкольного возраста

в МБДОУ №91 "Журавушка"

№ занятия	Тема занятия	задачи	Месяц
1.	Транспорт	- уточнить представление детей о транспорте; - развитие у детей быстроты мышления, смекалки и речевой активности	Сентябрь
2.	Вежливые пассажиры	- познакомить детей с правилами поведения в транспорте; - развитие у детей культуры поведения.	Сентябрь
3.	Безопасность на дорогах	- познакомить детей с правилами дорожного движения; - помочь детям понимать дорожную символику и её специфику (на примере дорожных знаков); - развитие у детей самостоятельности,	Октябрь

		быстроты реакции, смекалки	
4.	Безопасность на природе	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с теми опасностями, которые их поджидают, когда они с родителями выезжают на природу; - познакомить детей с некоторыми ягодами и грибами; - познакомить детей с правилами пожарной безопасности в лесу 	Октябрь
5.	Безопасность при обращении с животными	- познакомить детей с правилами общения с животными	Ноябрь
6.	Эта спичка-невеличка	<ul style="list-style-type: none"> - показать детям значение огня в жизни человека; - дать знания о необходимости безопасного обращения с огнём; - познакомить с правилами пожарной безопасности 	Ноябрь
7.	Пожарная безопасность	<ul style="list-style-type: none"> - продолжить знакомить детей с правилами пожарной безопасности; - познакомить детей с правилами поведения при пожаре 	Декабрь
8.	Безопасность в доме	- познакомить детей с такими опасностями дома как: острые, колющие	Декабрь

		и режущие предметы, электроприборы, стиральные машины, лекарства и бытовая химия, газ, балкон, лестничные перила, лифт	
9.	Личная безопасность дома	- познакомить детей с правилами безопасного поведения при ситуации "если незнакомый человек звонит в дверь"	Январь
10.	Один дома	- познакомить детей с основами безопасного поведения в ситуации "один дома"	Февраль
11.	Правила безопасности дома (практическое занятие)	- закрепить знания детей о правилах безопасного поведения дома	Февраль
12.	Личная безопасность на улице	- познакомить детей с правилами безопасного поведения на улице	Март
13.	Безопасность в играх на улице	- познакомить детей с правилами безопасного поведения в играх на улице; - познакомить детей с правилами безопасного пребывания на солнце в жаркую погоду	Март
14.	Безопасность на льду	- познакомить детей с правилами безопасного поведения на льду	Апрель

15.	Безопасность на воде	- познакомить детей с правилами безопасного поведения на воде	Апрель
16.	Оказание первой помощи	- познакомить детей с правилами оказания первой помощи при ушибах, ссадинах, порезах, укусах насекомых, ожогах, попадании мусора в глаза, обморожениях.	Май
17.	О пользе купания и умывания	- рассказать детям о пользе купания и умывания; - привитие детям культурно-гигиенических навыков.	Май

VII. Познавательная деятельность

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)	Порядок в доме (практическое занятие «Каждой вещи своё	Съедобные грибы и ягоды (вечер загадок «Лесное	Съедобные и несъедобные грибы и ягоды	Наше тело (коллективная игра

		«Наш участок»)	место»)	лукошко»)	(познавательное занятие «В гостях у Лесовичка»)	«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 немытые 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 «Спичка- невеличка»)	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	Пожар (познавательно-игровая	Переход улицы (экскурсия на улицу по переходу»)	Опасные предметы дома (беседа и проведение опытов «Мальвина учит	Что такое правильная осанка (беседа «Письмо Ильи

		«Мешок с подарками от Козочки»)	программа «Путаница»)		Буратино»)	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 Прометеея»)	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 (дидактическая игра «Мишка-сладкоежка»)	Дорожные знаки (дидактическая игра «Едем мы по городу»)	Гигиенические навыки (дидактическая игра «Мойдодыр»)	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 (спортивно- познавательная программа «Эти ушастые животные»)
	3-я	Физическая культура (спортивный досуг)	Правила поведения на прогулке зимой	Правила поведения в городском транспорте	Наши обязанности (занятие-рассуждение)	Здоровые уши (познавательная беседа)

		«Мишка-спортсмен»)	(практическое занятие на улице «Снеговик в гостях у ребят»)	(игровая программа «В гости к Зимушке-зиме»)	«Обязанности детей»)	«Чтобы уши не болели»)
	4-я	Одежда для зимней прогулки (игровая программа «Согреем зайчика»)	Как не мёрзнуть зимой (спортивный досуг «Колобок-холодок»)	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	Зимние игры (спортивный праздник	Опасности зимой (практическое занятие	Машины – наши помощники	Берегите своё горло (обмен рецептами от

		гимнастики «Зайчики»	«Зимние забавы»	«Помогите птицам»	(КВН «Такие разные автомобили»)	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 Злюку-Холодюку»)

	4-я	Порядок в доме	Правила поведения на	Опасности на природе	Движение – это жизнь	Мой мотор
		(дидактическая игра «Надо вещи прибирать»)	улице (познавательное занятие «Вини-Пух пришёл к нам в гости»)	весной (познавательное занятие «Приключения Сосульки»)	(познавательная спортивная программа «Мы растём здоровыми»)	(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»)	Чьи 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»)

--	--	--	--	--	--	--

VIII. 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 медсестра детского сада, инструктор по физическому воспитанию, воспитатели.

Она включает в себя:

- Физкультурные занятия босиком.
- Подвижные игры и физические упражнения на улице.
- Утреннюю зарядку 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.
- Летнеоздоровительные мероприятия.

В оздоровительной работе используются:

Ходьба босиком по ребристой дорожке ,

Повышение сопротивляемости организма ребенка к воздействиям окружающей среды, инфекциям посредством водной криотерапии

Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов:

Упражнения на релаксацию

Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением

Игры-драматизации, сюжетно-ролевые игры

Сказкотерапия

Логоритмика

Танцевально-ритмическая гимнастика

«Музыкотерапия» для нормализации эмоционального состояния детей

Образно-игровая ритмическая гимнастика

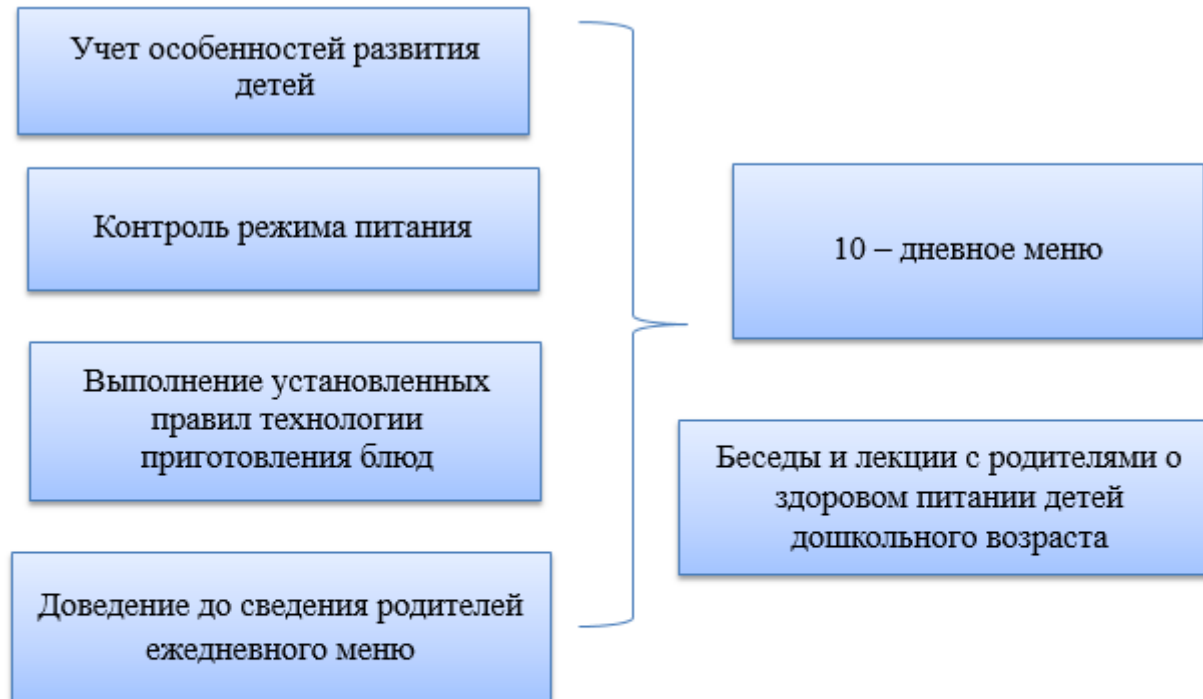
IX. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.

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 медсестрой и педагогами.

План лечебно-оздоровительной работы с детьми

Ежедневные мероприятия:



Оздоровительно-коррекционный процесс включает в себя:

- лечебно-профилактические мероприятия;
- общеукрепляющую терапию по показаниям врача;
- организацию рационального питания (пятиразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, ситуации «эмоционального всплеска», специальные оздоровительные подвижные игры);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, обширное умывание);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, игры, упражнения на релаксацию);
 - режимы проветривания и кварцевания.

