

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Буратино»

**ПРИНЯТА**

решением педсовета  
МАДОУ «Буратино»  
Протокол № 2 от 30.11.2021 г.



**УТВЕРЖДЕНА**

заведующий МАДОУ «Буратино»  
*Д.Г.Мокан*  
приказ № 274 от 10.12.2021 г.

**ПРОГРАММА  
«ЛУЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ГОРОДА КОГАЛЫМА «БУРАТИНО»  
НА 2022 – 2026 ГОД**



Адрес: Ханты – Мансийский автономный округ  
Югра, г.Когалым, улица Степана Повха, д.10;  
телефон/факс: (34667) 2 – 28 – 07; 2 – 03 – 23  
электронный адрес: buratino8456@mail.ru  
сайт ДООУ: buratino30.ucoz.com

г.Когалым, 2021

## **Аннотация**

Программа представляет собой систему мероприятий оздоровительно-профилактической направленности с детьми дошкольного возраста.

В программе представлены рациональные подходы по проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в группах общеразвивающей направленности, коррекционно-развивающая работа с детьми, имеющими патологии в развитии, представлен медико – педагогический контроль оздоровительной работы, даны материалы, раскрывающие работу педагогов дошкольного учреждения по реализации образовательной области «Физическое развитие».

В силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, наша программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему. Именно поэтому, наше дошкольное учреждение определяет в качестве одного из приоритетных направлений своей деятельности здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательного процесса.

Программа адресована педагогам дошкольного учреждения, может быть использована родителями в оздоровлении детей.

Сокращения, используемые в тексте:

ДОУ – дошкольное образовательное учреждение

НОД – непосредственно образовательная деятельность

ООПДО – основная образовательная программа дошкольного образования

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
1.1.	Паспорт программы	4
1.2.	Пояснительная записка	6
1.3.	Анализ состояния здоровьесберегающей деятельности в МАДОУ «Буратино»	8
1.4.	Нормативно – правовая основа реализации Программы	13
1.5.	Цели и задачи Программы	13
1.6.	Принципы Программы	14
1.7.	Планируемые результаты	16
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>18</b>
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития	18
2.2.	Образовательная область «Физическое развитие»	18
2.3.	Организация жизнедеятельности в период адаптации	20
2.4.	Используемые здоровьесберегающих технологии	22
2.5.	Модель организации двигательного режима	28
2.6.	Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий	29
2.6.1.	Система закаливающих мероприятий	33
2.6.2.	Организация летней оздоровительной работы	37
2.7.	Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении	40
2.8.	Способы поддержки детской инициативы	47
2.9.	Содержание совместной образовательной деятельности по формированию культуры к здоровому образу жизни	49
2.10.	Профилактика эмоционального благополучия детей	50
2.11.	Инновационные подходы по здоровьесбережению	54
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>56</b>
3.1.	Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения	56
3.2.	Кадровые условия реализации программы	57
3.3.	Материально – техническое обеспечение программы	59
3.4.	Примерное содержание совместной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.	61
3.5.	Перспективное планирование по формированию здорового образа жизни (по возрастным группам)	67
3.6.	Перспективный план по работе с родителями по формированию основ ЗОЖ	82
3.7.	Программно-методическое обеспечение	91
3.7.1.	Реализация дополнительных образовательных программ	91
3.8.	Заключение	93
	Список использованной литературы	
	Приложение	
	Проект Сохранение и укрепление здоровья детей	

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Паспорт программы

<b>Наименование учреждения</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма «Буратино»
<b>Наименование программы</b>	Программа формирования культуры здорового образа жизни «Лучики здоровья» на 2022 – 2026 год
<b>Нормативно – правовые основы разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конституция Российской Федерации;</li> <li>• Закон РФ от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>• Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ», от 24 июля 1998 года N 124-ФЗ;</li> <li>• Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 года N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</li> <li>• Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;</li> <li>• Инструктивно-методическое письмо от 14 марта 2000г. N 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения".</li> <li>• Письмо Министерства образования России «О нарушениях требований законодательства РФ в области охраны жизни и здоровья обучающихся и воспитанников» от 01.07.2002 N 03-51-98 ин/23-03;</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 44 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";</li> <li>• Устав МАДОУ «Буратино»</li> </ul>
<b>Цель программы</b>	Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического развития, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья всех участников образовательного процесса МАДОУ.</li> <li>2. Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью. привлекать педагогов и родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.</li> <li>3. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.</li> <li>4.Повысить уровень компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий.</li> </ol>
<b>Принципы программы</b>	<p>Основные принципы программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип актуальности.</li> <li>2. Принцип активности и сознательности.</li> <li>3. Принцип доступности.</li> <li>4. Принцип комплексности и интегративности.</li> </ol>

	<p>5. Принцип положительного ориентирования.</p> <p>6. Принцип систематичности и последовательности.</p> <p>7. Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания.</p> <p>8. Принцип взаимодействия ДООУ и семьи, преемственности при переходе в школу.</p> <p>9. Принцип результативности.</p>
<b>Участники программы</b>	Воспитанники ДООУ, заведующий, заместители заведующего, медицинские работники (по согласованию), старшие воспитатели, специалисты, воспитатели, родители.
<b>Срок освоения программы</b>	Срок программы – 5 лет (с 1.5 лет до 8 лет)
<b>Направления реализации программы</b>	Физическое развитие Формирование основ здорового образа жизни
<b>Степень новизны программы</b>	Совокупность обязательных требований к дошкольному образованию
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>1. Снижение уровня заболеваемости детей; Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;</p> <p>2.Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>3.Стабильно высокие результаты выполнения детьми образовательной Программы (целевые ориентиры), наличие положительной динамики мониторинга здоровья;</p> <p>4. Высокий уровень мотивации воспитанников к занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях;</p> <p>5. Расширится осведомлённость родителей о системе здоровьесберегающей работы в детском саду. Родители и члены семей станут более активно включаться в планирование и организацию мероприятий, направленных на поддержание здоровья.</p> <p>6. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей.</p> <p>7.Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий</p>

## 1.2. Пояснительная записка

*«Приобрести здоровье – храбрость,  
сохранить его – мудрость, а умело  
распорядиться им – искусство».*  
Франсуа Вольтер

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение дошкольниками основами физической культуры, слагаемыми, которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

По формулировке Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Необходимость создания программы «Лучики здоровья» обусловлена обеспокоенностью состоянием здоровья подрастающего поколения. Ухудшение здоровья достигло масштабов национальной проблемы, поэтому актуальность вопроса по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи ни у кого не вызывает сомнений.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны: это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно правовых документов.

На сегодняшний день у 54% детей дошкольного возраста наблюдаются какие-либо нарушения физической, психической и соматической сфер, к моменту окончания школы их число увеличивается до 90% и более (по сведениям Российской академии медицинских наук).

В дошкольных учреждениях города Когалыма накопился богатый опыт работы по оздоровлению воспитанников, сложилась система мероприятий по работе с детьми, имеющими какие либо отклонения в развитии.

Сделать эту систему доступной, обеспечить распространение положительного опыта, скоординировать работу всех сотрудников дошкольного учреждения призвана программа «Лучики здоровья».

Программа раскрывает нормативную базу для реализации комплекса мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей; рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закалывающих мероприятий; прописывает условия, необходимые для организации работы, планирование и совместную деятельность педагога с детьми по реализации направления «Физическое развитие»; раскрывает взаимодействие дошкольного учреждения со всеми участниками образовательного процесса.

Разрабатывая программу «Лучики здоровья», мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Программа «Лучики здоровья» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала (по согласованию));
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

### **Актуальность программы**

Программа «Лучики здоровья» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации. Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

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

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние

годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

### 1.3. Анализ состояния здоровьесберегающей деятельности в ДОУ

#### Распределение детей по группам здоровья

Таблица 1

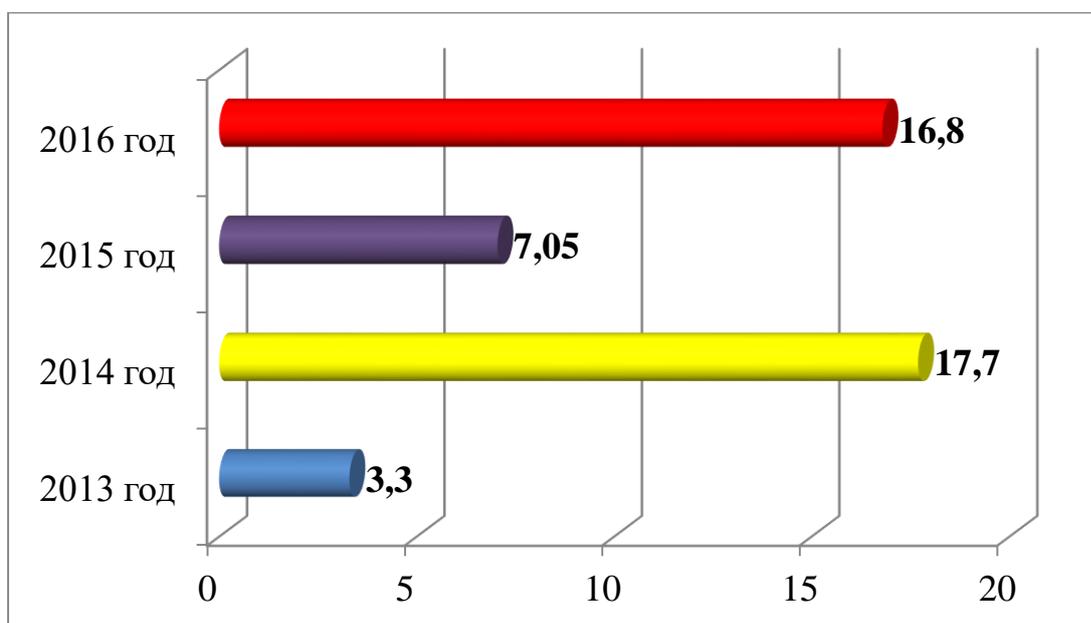
Год	Всего детей	1-я группа		2-я группа		3-я группа		4-я группа	
		Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
2020	645	302	40%	338	58%	5	0,5%	0	0%
2021	663	169	26%	485	73%	9	1%	0	0%

#### Количество дней, пропущенных детьми по болезни

Таблица 2

<b>2018 год</b>	<b>33,1</b>
2019 год	22,7
2020 год	5,7

#### Выполнение плана детодней



## **Охрана и укрепление здоровья**

В 2019-2020 учебном году в учреждение зачислен 302 ребенка, из них с 1 группой здоровья – 208 ребенок (67%), со 2 группой здоровья 63 ребенка (19%), с 3 группой здоровья – 42 ребенка (13%), с 4 группой здоровья – 3 ребенка (1%), с 5 группой здоровья – нет.

Содержание физкультурно – оздоровительной работы было направлено на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В течение учебного года проводились разнообразные мероприятия спортивного характера, обеспечивался оптимальный двигательный режим, инструктором по физической культуре и воспитателями применялись современные подходы и методики организации и проведения физкультурных занятий (сюжетные, тематические, занятия по схемам, занятия - тренировки). В учреждении созданы условия для проведения целенаправленной работы по физическому воспитанию и развитию дошкольников. Спортивный зал и групповые помещения оборудованы необходимым спортивным инвентарем и спортивным оборудованием

В МАДОУ «Буратино» созданы и создаются условия для полноценного физического развития дошкольников:

- разнообразные формы и виды организации режима двигательной активности в регламентированной деятельности;
- варьирование физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка;
- использование технологий и методик по физическому развитию детей, организация спортивных развлечений;
- работа спортивных кружков «Росток», «Плавание», «Бодрячок».

Ежедневно во всех группах проводились комплексная утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурные минутки, прогулки с включением подвижных игр, физкультурные занятия 2-3 раза в неделю (учитывая возраст).

Режим дня в детском саду соответствовал возрастным особенностям детей и способствовал их гармоничному развитию, составлялся на два периода: холодный период года и теплый период года.

Лечебно-оздоровительная работа в детском саду строилась на основе анализа заболеваемости простудными заболеваниями, гриппом и ОРВИ, показатель которые увеличивается в осенне-зимне-весенний период. Все лечебно-оздоровительные

мероприятия согласовывались со старшей медсестрой, заведующей детским садом утверждались и проводились согласно ежемесячного и годового плана.

Медицинские работники, психологическая, логопедическая служба МАДОУ, инструкторы по физической культуре периодически обновляют сообщения, рекомендации, памятки по вопросам физического развития и укрепления здоровья детей на информационном стенде для родителей в центральных холлах МАДОУ.

Были проведены следующие мероприятия:

– круглый стол «Эффективность воспитательно-образовательной работы по сохранению физического и психического здоровья в дошкольном учреждении» подготовили и провели педагоги-психологи Костырева В.В., Абдрафикова Р.Ф.;

– неделя здоровья «О значимости сердца в организме», с целью формирования у родителей, педагогов и воспитанников ответственности в вопросах сохранения и укрепления здоровья;

Запланированные мероприятия по данному направлению прошли на высоком уровне.

Воспитанники нашего детского сада постоянно принимают активное участие в соревнованиях, эстафетах. Неоднократно воспитанники МАДОУ становились победителями Губернаторских состязаний. В 2021 году команда «Росток» заняла в Губернаторских состязаниях I место, команда «Росток» III место.

В 2021 году команда детей детского сада приняла участие в фестивале национальных видов спорта «Северное многоборье» среди муниципальных дошкольных образовательных организаций города Когалыма и Сургутского района, III место.

В 2021 году дети приняли участие в выполнении норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Педагоги принимают участие в различных муниципальных мероприятиях. В 2021 году инструктор по физической культуре принял участие в Муниципальном профессиональном конкурсе «Мое лучшее мероприятие с детьми», победитель.

Муниципальный конкурс «Спортивная элита» в городе Когалыме, инструктор по ФК представила свой опыт работы, стала победителем

Инструкторы по физической культуре, учителя-логопеды приняли участие в ГМО.

Перспектива работы по данному направлению:

- организация дней здоровья как средство приобщения к здоровому образу жизни;
- осуществление согласованности в планировании педагогов и координация их деятельности по физическому развитию дошкольников;
- установление отношений сотрудничества между детским садом и семьями воспитанников в физическом воспитании дошкольников;
- использование вариативных форм проведения физкультурных занятий.

### **Коррекционная работа**

В целях создания комплексной системы сопровождения ребенка с проблемами в развитии в учреждении функционирует психолого-медико-педагогический консилиум, который организует свою деятельность в тесном сотрудничестве с территориальной городской психолого-медико-педагогической комиссией.

Содержание коррекционной работы обеспечивает осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи воспитанникам с нарушением речи с учетом психофизического развития и индивидуальных возможностей детей. Квалифицированная коррекция речевых недостатков проводилась учителем-

логопедом в тесном взаимодействии с воспитателями, педагогом-психологом. Деятельность всех специалистов направлена на решение задач по развитию речевой деятельности, устранению речевых нарушений в процессе организации различных видов детской деятельности, в ходе режимных моментов, совместной деятельности детей. В 2021 учебном году открыты 2 группы компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи, зачислено 20 детей. В 2022 году планируется к открытию еще одна группа данной направленности. Психологическое сопровождение реализации образовательной программы обеспечивалось педагогами-психологами по направлениям:

- психологическая диагностика (индивидуальная и групповая);
- психологическая профилактика;
- коррекционно-развивающая работа;
- психологическое консультирование;
- психологическое просвещение.

Психологическое сопровождение воспитанников осуществлялось через специально организованную деятельность детей по развитию познавательной, социальной и эмоционально-личностной сферы, индивидуальные, подгрупповые коррекционно-развивающие занятия с детьми (развитие социальной, личностной и познавательной сферы), игровые упражнения, игровые этюды, коммуникативные игры, беседы.

Коррекционно-развивающей работой охвачено 64 воспитанников, имеющих проблемы поведенческого характера, нарушение эмоционально-волевой сферы, проблемы развития познавательных процессов. В течение учебного года педагогами-психологами проведено 140 подгрупповых, 108 групповых занятия, 500 индивидуальных занятий, 24 тренинга с воспитанниками среднего, старшего и подготовительного возраста. У 94% воспитанников, охваченных коррекционно-развивающей работой наблюдается стабильная положительная динамика, у 6% воспитанников – незначительная динамика, требуется продолжение коррекционной работы.

Результаты исследования компонентов психологической готовности к обучению в школе воспитанников подготовительных групп в 2015-2016г.

<b>Компоненты психологической готовности</b>	<b>Начало года</b>			<b>Конец года</b>		
	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>
<b>Информационный компонент</b>	18%	63%	19%	28%	72%	0%
<b>Произвольность</b>	23%	67%	10%	44%	56%	0%
<b>Личностно-мотивационный компонент</b>	14%	70%	16%	67%	33%	0%

Психологическое сопровождение педагогов нацелено на обучение методам и приемам формирования физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в ходе освоения всех образовательных областей. Психологическое сопровождение педагогов осуществлялось за счет индивидуальных консультаций, бесед. Всего проведено 28 консультаций, оказана методическая помощь 18 воспитателям в разработке индивидуальных образовательных маршрутов на воспитанников по освоению образовательной программы.

Психологическое сопровождение родителей (законных представителей) направлено на повышение их психологической компетентность, формирование эмоционально-благоприятных детско-родительских отношений. Сопровождение

родителей осуществлялось за счет просветительской деятельности на родительских собраниях, индивидуальных и групповых консультациях, практических занятиях (родитель-ребенок). Проведено 113 индивидуальных консультаций, 5 групповых консультаций, 6 практических занятий (родитель-ребенок), разработано 10 видов информационных памяток для родителей по темам: «Готовность ребенка к обучению в школе», «Устранение проблем поведения у ребенка», «Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление)», «Адаптация ребенка к детскому саду» и другие.

#### **1.4. Нормативно – правовая основа Программы**

Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Закон РФ от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ», от 24 июля 1998 года N 124-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 года N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Инструктивно-методическое письмо от 14 марта 2000г. N 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения".
- Письмо Министерства образования России «О нарушениях требований законодательства РФ в области охраны жизни и здоровья обучающихся и воспитанников» от 01.07.2002 N 03-51-98 ин/23-03;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 44 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав МАДОУ «Буратино».

#### **1.5. Цели и задачи Программы**

##### **Цель программы:**

Создание условий для формирования здорового образа жизни всех участников образовательного процесса в разных видах деятельности МАДОУ в условиях реализации ФГОС ДО.

##### **Задачи программы:**

1. Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья всех участников образовательного процесса МАДОУ;
2. Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

3. привлекать педагогов и родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
5. Повысить уровень компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий.

### **Новизна программы**

В Программе интегрируется проектный принцип формирования культуры здоровья всех участников образовательного процесса в зависимости от четырёх основных структурных составляющих: физического, психического, социально-нравственного.

## **1.6. Принципы Программы**

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

- принцип актуальности отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство воспитанников с наиболее важной гигиенической информацией.

- принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

- принцип доступности, в соответствии с которым предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предполагающий сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Принцип предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе непосредственно образовательной деятельности и всех видов детской деятельности;

- принцип положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа - показ положительных примеров. Это более эффективно, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.

- принцип систематичности и последовательности позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы, предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе осуществления содержания Программы.

- принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок;

- принцип взаимодействия ДООУ 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.

**ФГОС ДО, декларирует, что дошкольное образование – это особая образовательная ступень, которая требует соотнесения основных принципов со спецификой возрастных и психологических возможностей обучающихся. Поэтому необходимо учитывать еще 2-е важные группы принципов:**

Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических работников ДОУ) и детей;
- уважение к личности ребенка;
- реализация программы в формах, характерных для детей определенных возрастных групп (старший дошкольный возраст), прежде всего, в форме игры, познавательно-исследовательской деятельности, а также в творческой активности.

Принципы дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе учета индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам и основам ЗОЖ;
- формирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- соответствие условий, требований методов возрасту и особенностям развития ребенка.

### **1.7. Планируемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости детей; Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.

2.Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

3.Стабильно высокие результаты выполнения детьми образовательной Программы (целевые ориентиры), наличие положительной динамики мониторинга здоровья.

4. Высокий уровень мотивации воспитанников к занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях.

5. Расширится осведомлённость родителей о системе здоровьесберегающей работы в детском саду. Родители и члены семей станут более активно включаться в планирование и организацию мероприятий, направленных на поддержание здоровья.

6. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей.

7. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.

### **Оценка результатов:**

1. Качественная и количественная система контроля будет отслеживать исполнение мероприятий.

2. Качественная оценка реализации программы субъективная удовлетворённость педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.

3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.

### **Оценка эффективности:**

Количественные и качественные показатели по формированию здорового образа жизни.

#### Категория «Дети»:

- динамика показателей здоровья;
- расширение и обогащение опыта детей в области ЗОЖ;
- осознанное отношение детей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- охват детей, знакомых с основными принципами здорового образа жизни.

#### Категория «Педагоги»:

- динамика показателей здоровья (в области психологической комфортности, изменения показателей «профессионального выгорания»);
- динамика количества педагогов, владеющих здоровьесберегающими образовательными технологиями;
- наличие банка данных методик по педагогическому сопровождению и формированию культуры здоровья.

#### Категория «Родители»:

- динамика вовлеченности родителей, создающих условия для формирования здорового образа жизни ребенком;
- динамика количества родителей, участвующих в совместной деятельности с МАДОУ по формированию культуры здоровья.

### **Ресурсное обеспечение:**

Для успешной реализации Программы необходимы ресурсы.

## 1. Кадровый потенциал

- кадровый состав, готовый к работе по заданной теме:
- руководители, управленцы, администрация;
- специалисты: педагог - психолог, инструктор по физвоспитанию, музыкальный руководитель и т.д.
- педагоги основного и дополнительного образования, готовые и мотивированные к работе в творческих коллективах и рабочих группах.

## 2. Научно-методические ресурсы

- взаимодействие и сотрудничество с организациями – партнерами.

## 3. Информационные ресурсы

- наличие различных источников информации и доступа к ней, навыки рационального использования.

## 4. Материально-техническая база, соответствующая задачам заданной темы

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития

#### Основные направления нашей программы:

- организационное;
- просветительское;
- диагностическое;
- информационно-методическое;
- профилактическое.

**Измерение промежуточных результатов реализации Программы** здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

#### Программа реализуется через следующие разделы:

1. Материально-техническое обеспечение программы.
2. Работа с детьми.

3. Работа с педагогами.

4. Работа с родителями (законными представителями)

## **2.2. Образовательная область «Физическое развитие»**

Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) Оздоровительные:
  - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
  - всестороннее физическое совершенствование функций организма;
  - повышение работоспособности и закаливание
- 2) Образовательные:
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - развитие физических качеств;
  - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
- 3) Воспитательные:
  - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
  - разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.

Направления физического развития:

- 1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:
  - связанной с выполнением упражнений;
  - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
  - способствующей правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
  - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- 2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития:

- 1) Дидактические:
  - систематичность и последовательность;
  - развивающее обучение;
  - доступность;
  - воспитывающее обучение;
  - учет индивидуальных и возрастных особенностей;
  - сознательность и активность ребенка;
  - наглядность.
- 2) Специальные:
  - непрерывность;
  - последовательность наращивания тренирующих воздействий;

- цикличность.

3) Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3) Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

Такие подходы позволяют создать условия, для того, чтобы ребенок проявлял волевые усилия, следовал социальным нормам поведения в игровых и подвижных видах деятельности, соблюдал правила безопасного поведения и личной гигиены, что является требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

### **2.3. Организация жизнедеятельности в период адаптации**

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей любого возраста. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания и приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни. На процесс адаптации ребенка влияют:

- уровень психического и физического развития;
- состояние здоровья;
- степень закаленности;
- сформированность навыков самообслуживания;
- сформированность навыков коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками;
- личные особенности самого малыша;
- уровень тревожности и личные особенности родителей.

Дети, имеющие отклонения в этих сферах, труднее адаптируются к новым условиям, у них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

Условия, обеспечивающие успешное прохождение адаптации:

- наличие постоянных воспитателей;
- формирующиеся группы обеспечиваются помощниками воспитателей;
- исключение перевода ребенка в другую группу;
- сохранение в период адаптации привычных стереотипов поведения (способы кормления, укладывания спать, присутствие домашних вещей (игрушка, кружка и т.п.);
- категорический запрет на кормление и укладывание спать ребенка без его желания, а также на проведение непривычных для малыша процедур (полоскание горла, чистка зубов, закаливающие процедуры);
- организация игровой деятельности ближе к взрослому, в стороне от детей;
- способ общения взрослого с ребенком «лицом к лицу»;
- частые тактильные контакты (прикосновения, поглаживания, обнимания);
- проведение режимных моментов под музыкальное сопровождение (зарядка, физическая культура, отход ко сну, подъем и т.п.);
- привлечение воспитанников к рисованию;
- обеспечение состояния теплового комфорта.

Наиболее эффективный режим привыкания:

1-я неделя – 2 часа;

2-я неделя – 4 часа;

3-я неделя – ребенок остается на дневной сон.

Предложенную схему, можно изменять в зависимости от течения адаптации ребенка.

Критерии наблюдения за адаптацией детей:

1. Оценка эмоционально-поведенческих реакций:

- снижение настроения;
- социальные контакты;
- игровая и познавательная деятельность;
- выполнение дисциплинарных требований;
- наличие агрессии, страха;
- двигательная активность;
- сон, аппетит.

После каждой оценки воспитателя старшая медицинская сестра анализирует результаты, выявляет воспитанников, имеющих отрицательные оценки или их значительное снижение, и информирует об этом педиатра и педагога-психолога. Контроль проводит воспитатель в 1-младшей группе ежедневно, а у старших дошкольников – 1 раз в 3 дня (то есть на 3-й, 6-й, 9-й и т.д. дни пребывания в дошкольном учреждении).

2. Выявление пограничных нервно-психических расстройств, невротические реакции (беспричинные боли в животе, энурез, нарушение сна, тики, сосание пальца, обгрызание ногтей, страхи) с помощью анкетирования родителей.

3. Отслеживание динамики нервно-психического развития (используется у детей ясельного возраста; проводится психологом 1 раз в неделю).

4. Динамика массы тела. Взвешивание проводит медицинская сестра у воспитанников ясельного возраста 1 раз в 3 дня, у дошкольников – 1 раз в неделю.

5. Определение частоты острых респираторных заболеваний и обострений хронических болезней. Учитывается медицинской сестрой на основании данных справок о перенесенных заболеваниях.

Медицинская сестра дошкольного учреждения еженедельно анализирует листы адаптации и выделяет воспитанников, имеющих отклонения по вышеперечисленным критериям. Родителей этих детей консультируют педиатр и педагог-психолог, а по показаниям, и другие специалисты.

## **2.4. Используемые здоровьесберегающие технологии**

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В нашем ДОО разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

### **Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОО.**

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

#### ***Медико-профилактическая технологии***

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.);
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОО строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной

группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» - «Индивидуальный маршрут ребёнка», - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

### ***Физкультурно-оздоровительная технология***

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

### ***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка***

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

### ***Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов***

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

### ***Технологии валеологического просвещения родителей.***

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении,

информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

родительские собрания (онлайн),  
консультации,  
конференции,  
конкурсы,  
спортивные праздники,  
праздники здоровья,  
семейный клуб (офлайн, онлайн)  
папки-передвижки,  
беседы,  
личный пример педагога,  
нетрадиционные формы работы с родителями,  
практические показы (практикумы)- онлайн

### ***Здоровьесберегающие образовательные технологии***

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

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 специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием

### ***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.

### ***Подвижные и спортивные игры***

– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры

подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы 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.

### ***Гимнастика пальчиковая***

– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

### ***Гимнастика для глаз***

– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

### ***Гимнастика дыхательная***

– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

### ***Динамическая гимнастика***

– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

### ***Кинезиологические упражнения***

- в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате

### ***Оздоровительно игровой час***

Основным приемом организации такого «часа» для малышей является «игровой момент». Оздоровительно-игровой «час» для малышей организуется воспитателем после дневного сна.

Его длительность составляет для детей 1,5 – 2 лет – 8 минут, с 2-3 лет – 10 минут.

Ведущая роль в данной форме работы с детьми; естественно; принадлежат воспитателю. Организуя оздоровительно-игрового «часа» предусматривает творческий подход; воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождения, в вести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово. Но при этом необходимым условием остается учет оптимальной физической нагрузкой.

### ***Час двигательного творчества***

Форма физического развития от 3-7 лет дети имеют возможность сами выбрать вид двигательной деятельности, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале освоить его пространство. Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движения; от хорошо знакомых детей подвижных игр до совместной со взрослыми – деятельности.

Час двигательного творчества проводится во второй половине дня в спортивном зале под контролем воспитателя и участие воспитателя.

### **Динамический «час»**

Третий дополнительный час физкультурного занятия – динамический «час» – который организуется воспитанием на дневной прогулке. Его длительность составляет 25 – 30 минут в группах старшего возраста, 18-20 мин. в группах младшего и среднего возраста. Упор сделан на основной вид детской деятельности – игр.

#### **Структура динамического часа состоит из двух частей.**

1. Оздоровительная разминка подготавливает организм к физнагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьба, бег, прыжки, имитационные движения, управления для плоскостопия и осанки.

2. Оздоровительно – развивающая тренировка определенного вида физических умений и навыков. Развития физических качеств, формирования умения играть вместе в подвижные игры.

#### **Варианты построения динамического «часа»**

- игровые упражнения и подвижные игры.
- игровые упражнения, подвижные спортивные игры.
- спортивные игры и игровые упражнения.
- игровые упражнения, игры эстафеты
- игровые упражнения, хороводные игры.

В холодное время динамический час организуется в зале.

В теплое время года на дневной прогулке раз в неделю используется образно – игровые сюжеты; «циркачи», «следопыты», «индейцы»'.

Динамический час организуется воспитателем в соответствии с перспективным планом.

## 2.5 Модель организации двигательного режима

### Физкультурно-оздоровительные мероприятия:

Утренняя гимнастика	Ежедневно: младший возраст – в группах, средний – в музыкальном зале и старший возраст – в спортивном зале; на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий), (не менее 10 мин)
Физминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
Дозированная ходьба	Ежедневно в конце прогулки: все группы дошкольного возраста
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки (12-15 мин)
Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)
Прогулки-походы	Один раз в квартал, начиная со старшей группы (1-2 часа)

### Непосредственно образовательная деятельность

По физической культуре	Ежедневно, пять раз в неделю: -две НОД проводит инструктор по физвоспитанию; -одну НОД проводят воспитатели на группах (2 раза в неделю, как часть оздоровительной прогулки), -продолжительность в мл. и ср. гр. – 15-20 мин, в ст. и подг. гр. – 25-30 мин.
Уроки здоровья и безопасности	Начиная со средней группы 1 раз в неделю

### Самостоятельная деятельность детей

Самостоятельная двигательная деятельность Ежедневно в помещении и на прогулке

### Физкультурно-массовые мероприятия

День здоровья	Один раз в квартал, начиная с младшей группы
Физкультурный досуг	Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин)
Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Один раз в год с родителями и воспитанниками старшей группы
Игры-соревнования «Весёлые старты»	Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами

## 2.6. Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий



Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура. Необходимо учитывать следующие особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весенне-летний период (тёплое время года), поздней осенью и зимой – с детьми средней и старшей группы (в зависимости от погодных условий).

- В зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры – снижается, чтобы избежать перегрева организма.

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

<i>Младший возраст</i>	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки.
<i>Средний возраст</i>	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.
<i>Старший возраст</i>	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Формы проведения занятий воспитатель выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего, контрольно-зачётного характера.

### Виды физкультурных занятий

#### - Традиционная форма занятия

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения	- Основные виды движений	Успокаивающая ходьба (малоподвижная)

строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания - Общеразвивающие упражнения	- Подвижные игры	игра), дыхательные упражнения
---	------------------	-------------------------------

- **Сюжетное занятие**– любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.

- **Игровое занятие** – построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания - Общеразвивающие упражнения	2-3 игры с разными видами движений (последняя большей подвижности)	Малоподвижная игра, дыхательные упражнения

- **Тренирующее занятие** – с одним видом физических упражнений (велосипед, лыжи).

- **Интегрированное занятие**– элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.

- **Круговая тренировка**– основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.

- **Самостоятельное занятие** – дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игру.

- **Занятие-зачёт** – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

**Прогулка** является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения,

- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

## Структура примерного плана

*После занятий с  
высокой физической  
нагрузкой*

- Самостоятельная деятельность детей.
- Наблюдение.
- Игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды.
- Дидактические игры и упражнения на развитие познавательных способностей.
- Трудовые поручения.
- Подвижные игры средней и малой подвижности.
- Дыхательные упражнения.

*После занятий с  
интеллектуальной  
нагрузкой*

- Подвижные игры (фронтально).
- Наблюдение.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Трудовые поручения
- Индивидуальная работа над ОВД (по рекомендациям инструктора по физвоспитанию)
- Спортивные игры и упражнения.
- Дыхательные упражнения.

### Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

- Общая подвижная игра для всех детей.
  - 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.
  - Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие)
    - Спортивные игры (зимой – хоккей, весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки, баскетбол).
    - Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом).
    - Оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).
- Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

#### 2.6.1. Система закаливающих мероприятий

**Закаливание** является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – **постепенность**. Необходимо также учитывать **состояние здоровья** и **индивидуальные особенности ребёнка**. **Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку**. Они должны приносить ему радость.

## Система закаливающих мероприятий

№ п\п	Возрастные группы	Формы закаливания	Длительность проведения процедур	Время проведения
1	Ранний возраст I младшая группа (1.5 – 3 лет)	- Побудка (1.5-2 мин). - Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба по ребристым дорожкам, ходьба босиком по мокрым солевым дорожкам, сухим дорожкам. (2-3 мин).	4-5 минут	После дневного сна 14:55-15:00
2	II младшая группа (3-4 года)	- Побудка (1.5-2 мин). - Упражнения для формирования и коррекции осанки, на развитие разных групп мышц, для профилактики плоскостопия: корригирующая гимнастика (2-3 мин), ходьба босиком по пуговичным и палочным дорожкам, ходьба босиком (2-3 мин).	6-7 минут	После дневного сна 15:00-15:07
3	Средняя группа (4-5 лет)	- Побудка (1.5-2 мин). - Упражнения для формирования и коррекции осанки, на развитие разных групп мышц, для профилактики плоскостопия: корригирующая гимнастика (2-3 мин), ходьба босиком по пуговичным и палочным дорожкам, ходьба босиком (2-3 мин).	7-8 минут	После дневного сна 15:00-15:08
4	Старшая группа (5-6 лет) Подготовительная к школе группа (6-8 лет)	- Побудка (1.5-2 мин) - Упражнения для формирования и коррекции осанки, на развитие разных групп мышц, для профилактики плоскостопия: корригирующая гимнастика (2 мин), ходьба босиком по коррекционным дорожкам + двигательные упражнения, ходьба босиком (2 - 3 мин). - Точечный массаж (не менее 4 точек) (2 - 3 мин).	9-10 минут	После дневного сна 15:00-15:10

### 2.6.2. Организация летнего оздоровительного периода

Летний оздоровительный период – сезонный отрезок времени, в который реализуется система мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на всестороннее развитие. Основная задача взрослых – как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий оздоровительного, познавательного и развлекательного характера.

Важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах еще долго радовали детей.

Успех летней оздоровительной работы с дошкольниками во многом определяется тем, насколько грамотно и своевременно подготовились к ней все участники воспитательно-образовательного процесса.

### **Принципы планирования оздоровительной работы**

При планировании оздоровительной работы следует придерживаться следующих принципов:

Рис.4

#### **Организация работы в летний оздоровительный период**

Цель – повышение качества оздоровительной работы с воспитанниками и широкая пропаганда здорового образа жизни среди всех участников воспитательно-образовательного процесса в летний период.

Задачи летнего оздоровительного периода:

- реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей;
- создать комфортные условия для физического, психического, нравственного воспитания каждого ребенка, развития у них любознательности и познавательной активности;
- организовать здоровьесберегающий режим, обеспечивающий охрану жизни, предупреждение заболеваемости и детского травматизма;
- осуществлять просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

При подготовке к летнему оздоровительному периоду следует исходить из необходимости учета следующих факторов:

- ООП ДО;
- индивидуальных социально-психологических особенностей детей;
- особенностей климатической зоны.

Система оздоровления детей в летний период включает в себя:





Рис.5

**Общие рекомендации по организации летнего оздоровительного периода:**

- ежегодно к летнему оздоровительному периоду проводится ремонт и покраска оборудования, участки дополняются малыми архитектурными формами, игровым оборудованием;
- организуется подвоз земли и песка, высадка деревьев, разбивка цветников;
- каждый день организуется работа взрослых по соблюдению санитарно-гигиенических требований (обрабатывается песок в песочницах, ежедневно моется пол на верандах, в жаркую погоду участки поливаются водой, своевременно скашивается трава и т.д.);
- организуется предметно-развивающая среда на территории ДОО (оборудование для игровой и познавательно-исследовательской деятельности в песке и воде, выносные зонтики, тентовые навесы, чехлы для песочниц, расширяется ассортимент выносного оборудования);
- соблюдается режим дня летнего оздоровительного периода, соответствующий ООП ДО;
- соблюдается питьевой режим летнего оздоровительного периода, соответствующий ООП ДО (питье выдается по первому требованию ребенка);
- увеличивается продолжительность прогулок и сна (в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы дошкольных образовательных учреждений, п. 2.12.14);
- различные виды детской деятельности (игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная, чтение) и самостоятельная деятельность детей организуются на воздухе;
- проводятся регулярные беседы по теме: «Формирование представлений о здоровом образе жизни».

Грамотная организация летней оздоровительной работы в ДОО, охватывающая всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения информационной компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей.

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей, удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

**Задачи (оздоровительной направленности):**

*Младший, средний и старший дошкольный возраст:*

1. Продолжить работу по укреплению здоровья; совершенствованию функциональных возможностей детского организма; развитию двигательных способностей и качества (ловкости, быстроты, силы, гибкости и др.)

2. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности; продолжить знакомить детей дошкольного возраста с доступными способами укрепления здоровья.

3. Обеспечить охрану здоровья и жизни детей: формировать чувство осторожности, прививать знание основ безопасности; помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью каждого человека и что он отвечает сам

4. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

5. Создавать условия для закаливания детей, используя благоприятные факторы летнего времени (солнце, воздух, вода), способствовать их физическому развитию путём оптимизации двигательной активности каждого ребенка.

### Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

## 2.7. Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении

### Формы оздоровительной работы по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	3-5 лет, 2 мл, средняя группы	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно- игровые - тематические - классические - тренирующее	<i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая - полоса препятствий Подражательные движения <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности	Игра Игровое упражнение Подражательны е движения
2. Общеразвивающие упражнения		В НОД по физическому воспитанию:	Игровые упражнения	

<p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>-тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p>Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.)</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p>	<p>5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p>	<p><i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.)</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>

2.Общеразвивающие упражнения		В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы	Подражательные движения <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице	
3.Подвижные игры		Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i>	
4.Спортивные упражнения			Гимнастика после дневного сна	
5.Спортивные игры			-оздоровительная	
6.Активный отдых			-коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения	Дидактические, сюжетно-ролевые игры
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует

укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

- Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- Рациональная, неперегревающая одежда детей;
- Соблюдение режима прогулок во все времена года;
- Сон при открытых окнах;
- Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры);
- Хождение босиком, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Методика контрастного воздушного закаливания, которая проводится в конце дневного сна попеременно в холодном и теплом помещениях. Температура воздуха в тёплом помещении поддерживается с помощью обогревателей, в холодном понижается за счёт интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

**Прогулка** – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

**Подвижная игра** занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений:

- Бег и ходьба
- Прыжки
- Метание, бросание и ловля мяча
- Упражнения на полосе препятствий

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:

- для хорошей погоды (по сезону);
- на случай сырой погоды;
- на случай порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме;
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

– Занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки**.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.

Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной

игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

**Разминка в постели.** Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

**Гимнастика игрового характера.** Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

**Пробежки по массажным дорожкам.** Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

**Дыхательная гимнастика.** От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

#### **Методика применения дыхательных упражнений:**

Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё

самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

## 2.8. Способы поддержки детской инициативы

**В Федеральном государственном образовательном стандарте выделены основные линии личностного развития ребенка дошкольного возраста: самостоятельность, инициативность, творчество.**

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Инициатива — активность в начинании, активность продвигать начинания, запускать новые дела, вовлекая туда окружающих людей. Детская инициатива проявляется в свободной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и прочее, в соответствии с собственными интересами.

В ФГОС указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, в том числе – игре, которая является ведущим видом деятельности на протяжении всего периода дошкольного детства. Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей. На этапе завершения дошкольного образования одним из целевых ориентиров ФГОС предусмотрена одна из возрастных характеристик возможностей детей – «проявляют инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности – игре и т.д.».

Основные виды деятельности, в которых ребенок может проявлять себя и свою инициативу, развивать себя как личность это: игра; познавательно-исследовательская деятельность; продуктивная деятельность; коммуникативная деятельность и др. Тем самым можно отметить, что чем выше уровень развития инициативы, тем разнообразнее игровая деятельность, а следовательно и динамичнее развитие личности. Проявляется инициативность во всех видах деятельности, но ярче всего – в игре, в общении, экспериментировании.

Для полноценного развития ребенку-дошкольнику необходима самостоятельная, спонтанная игра, возникающая и развивающаяся по его собственной инициативе. Эта игра представляет собой ведущую деятельность ребенка. Инициативу проявляет тот, кто в себя верит. Одна из основ уверенности в себе - умения, практические навыки.

**Для развития детской инициативности нужно:**

1. Давать простые задания (снимать Страх «не справлюсь»), развивать у детей инициативу.

2. Давать задания интересные или где у человека есть личный интерес что-то делать.

3. Поддерживать инициативу.

### **Способы поддержки детской инициативы:**

- создание предметно-пространственной среды для проявления самостоятельности при выборе ребенка деятельности по интересам
- выбор ребенком со товарищей;
- обращение ребенка к взрослым на основе собственного побуждения;
- образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребенок что-то делал сам: ощупывал, вырезал, строил, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач
- воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы, необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

### **Условия развития детской инициативы и творческого самовыражения**

- формирование установок «Я могу», «Я сумею»;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка: «Это очень просто, я тебе помогу»;
- предвосхищающая положительная оценка «Ты очень творческий ребенок, у тебя все получится!»

### **Таким образом, для поддержки детской инициативы необходимо:**

1. предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
2. отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
3. не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность.
4. формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями;
5. поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты.
6. для поддержки инициативы в творческой, досуговой деятельности по указанию ребенка создавать для него все необходимые условия;
7. содержать в открытом доступе различные атрибуты к развлечениям;
8. поощрять различные творческие начинания ребенка.

## **2.9. Содержание совместной образовательной деятельности**

### **1. Образовательная деятельность**

С целью систематизации и решения широкого спектра задач физкультурно-оздоровительная работа будет осуществляться на основе следующих направлений:

1) Социально-психологического, направленного на формирования потребности к освоению ценностей физической культуры и здорового образа жизни. Для этого

предполагается использование новых игровых методов и приемов, яркого нестандартного оборудования, использование новых форм работы.

2) Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических знаний. Детям в доступной форме необходимо дать знания по валеологии. С этой целью предполагается внедрение новых технологий.

3) Двигательного – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала. Тело для растущего человека – особая реальность, которой ему предстоит овладеть. Педагогический процесс предполагается строить таким образом, чтобы мир телесных движений открывался детям в качестве особой, «необыденной» действительности. Особое внимание будет уделено организации спортивных секций и кружков на базе ДООУ для детей, совместных для детей и их родителей, и для персонала ДООУ.

4) Оздоровительного – направлено на развитие компенсаторских функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышении сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды.

Предполагается использование нетрадиционных методов оздоровления. Увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, требует создания условий для коррекционной работы, организации проведения комплекса мероприятий по лечебной физкультуре, проведения индивидуальных занятий в тренажерном зале.

## ***2. Поисково-экспериментальная деятельность***

Предполагает раскрытие творческого потенциала сотрудников, стимулирование их к развитию и самообразованию. Основные направления деятельности – это изучение, внедрение и разработка программ, пособий, методических рекомендаций. Предполагается глубокое изучение теории, актуальных проблем физического воспитания, экспериментирование и поиск.

## ***3. Повышение профессиональной компетентности педагогов***

Предусмотрено в каждом виде деятельности, это важнейшее условие развивающегося ДООУ организуется в следующих формах: участие в опытно-экспериментальной работе, курсы повышения квалификации, мастер – классы, тренинги, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и т.д.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.

## ***4. Работа с родителями***

Направлена на информирование родителей о содержании работы ДООУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни. Предполагается ведение поиска путей сотрудничества, планируется проведение традиционных и нетрадиционных форм по привлечению родителей к проблемам физического воспитания и оздоровления детей. для развития коммуникативных организованы клубы по интересам, совместное посещение спортивных мероприятий и др.

## ***5. Взаимодействие с социумом***

Направлено на привлечение общественности к проблемам приобщения к здоровому образу жизни. Организация консультативного пункта на базе ДООУ,

конференций, спортивных соревнований среди дошкольников, родителей и персонала дошкольных учреждений

### **2.10. Профилактика эмоционального благополучия детей**

Эмоциональное благополучие предусматривает удовлетворение потребности в общении, установлении доброжелательных взаимоотношений в семье, между детьми и педагогами в учебно-воспитательных учреждениях, создание благоприятного микроклимата в группах; создание благоприятных условий для пребывания детей в детском саду. Таким образом, оно зависит не только от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, но и от оптимальности систем: «мать-дитя», «педагог-воспитанник». На эмоциональное благополучие детей влияют семейные отношения, полноценность семьи, педагог, методы и приемы воздействия на ребенка как в семье, так и в дошкольном учреждении, то есть формирующим фактором является сама жизнь, взаимоотношения в семье, окружающем мире.

Последствиями эмоционального неблагополучия ребенка являются страх, депрессия, враждебность, агрессивность;

Значит, при эмоциональном неблагополучии ребенок не может полноценно развиваться, поэтому дошкольное учреждение должно помочь ситуации.

Психологическая поддержка – это один из приемов педагогического воздействия на ребенка, с помощью которого можно влиять на его эмоциональную сферу, закреплять положительные переживания и состояния;

Значительную роль в этом играют родители и педагоги. Работа педагогов и родителей является целостным единым процессом, проходящим в разных педагогических системах (детский сад, дом). Педагог, как профессионал, должен управлять им на всех стадиях: и в детском саду, и в семье. Таким образом, при постоянной работе, направленной на формирование эмоционального благополучия детей можно достичь больших результатов в исправлении имеющихся эмоциональных проблем и их предупреждения;

Наиболее адекватным для современной ситуации представляется личностно-ориентированное образование, обеспечивающее развитие и саморазвитие личности ребенка, исходя из выявления его индивидуальных особенностей как субъекта познания и предметной деятельности.

Чем меньше ребенок, тем сложнее определить «норму» эмоциональной жизни. Тем не менее приведем ориентировочные представления о здоровых и нездоровых эмоциональных проявлениях в разные возрастные периоды

#### ***Признаки здорового эмоционального состояния***

##### ***От полутора до двух лет***

- все чаще играет и ведет себя «понарошку», в том числе изображая эмоциональные реакции;
- начинает использовать для выражения чувств арсенал определенных жестов и интонаций;
- время от времени, в состоянии огорчения или замешательства, ищет спокойствия и уединения;
- развивает все большую способность распознавать эмоциональные состояния других людей (особенно родителей) ;
- начинает все более подходящим образом и конструктивно реагировать на разные эмоциональные состояния других (особенно родителей) ;

- разрабатывает вместе с родителями репертуар способов или «кодов» для передачи эмоций и чувств.

#### От двух до трех лет

- развивает способность «закатывать» вспышки гнева и успокаиваться после них;
- все больше ведет себя так, чтобы проверить настроение и получить эмоциональный ответ других людей;
- проявляет все больше воображения в игре и переживаниях;
- пытается выразить свои чувства с помощью слов;
- начинает беспокоиться о том, что могут произойти неприятные события;
- ищет подтверждения благополучия своего и своих близких.

#### От трех до четырех лет

- все больше упражняется в управлении эмоциями;
- пытается манипулировать эмоциями других (особенно сверстников) ;
- проявляет интерес к своей половой принадлежности, что находит отражение в эмоциональном самовыражении;
- проявляет больше привязанности к родителю противоположного пола, что может приводить к некоторой соревновательности и противоречиям в отношениях с родителем того же пола;
- стремится к пониманию и обсуждению эмоций;
- начинает проявлять заметный эмоциональный отклик (положительный или отрицательный) на сны.

#### От четырех до шести лет

- ищет конструктивный выход эмоциональному напряжению в спокойной и осмысленной форме (например, рисование или игра) ;
- начинает высказывать суждения о причинах и проявлениях эмоций;
- становится все более самостоятельным в плане получения удовлетворения и разрешения эмоциональных затруднений;
- проявляет все большее сочувствие и интерес к другим людям (особенно сверстникам);
- ищет и признает справедливость в эмоциональных конфликтах.

#### От шести до семи лет

- склонен проявлять крайние формы эмоционального ответа, например, неудержимый восторг вместо спокойной радости или истерический плач вместо просто грусти;
- очень восприимчив к эмоциональным травмам;
- может проявлять опасения перед посещением школы и испытывать в связи с этим отношение родителей к себе;
- формирует многочисленные, относительно поверхностные и кратковременные взаимоотношения со сверстниками;
- начинает включаться в «сексуальные игры» со сверстниками, чтобы удовлетворить любопытство, связанное с гениталиями;
- чаще вступает в конфликты с братом или сестрой;
- может прибегать ко лжи и воровству как форме противодействия и непослушания.

#### **Симптомы эмоциональных проблем**

##### От одного года до двух лет

- склонность к уединению;
- избыточное качание и позирование;
- отсутствие видимой тревоги при разлуке с родителями;
- чрезмерная отвлекаемость;

- частая раздражительность, не поддающаяся успокоению (помимо периодических вспышек гнева) ;
- лунатизм.

#### От двух до трех лет

- постоянная пугливость;
- неудачные попытки заговорить;
- неспособность сосредоточенно играть с чем-либо в течение десяти минут;
- напряженные и длительные конфликты с братьями и/или сестрами;
- избыточная активность;
- повышенная гневливость и агрессивность;
- медленное восстановление после вспышек гнева;
- тяжелая и длительная реакция на разлуку с родителями.

#### От трех лет до шести лет

- частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;
- частые и тяжелые конфликты с другими детьми;
- постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;
- общая неспособность следовать правилам и указаниям;
- нежелание разговаривать и договариваться;
- внезапные, заметные и продолжительные периоды снижения общей уверенности в себе, невнимания или утраты интереса к окружающему;
- постоянная меланхолия.

### **Условия обеспечения эмоционального благополучия детей**

Для обеспечения эмоционального благополучия детей необходимо:

- безусловное принятие каждого ребенка взрослыми для развития у него жизненно важного чувства безопасности и уверенности в себе, в собственных силах;
- позитивность окружающей детей обстановки (создание поддерживающей, доброжелательной, искренней, домашней атмосферы в группах);
- равенство в отношениях между взрослым и ребенком (организация продуктивного пошагового сотрудничества, своевременное получение дошкольниками помощи, поддержки и защиты при возникновении потребности в ней); обеспечение детям возможности свободно перемещаться в пространстве группы, в других помещениях детского сада (например, в музыкальном и физкультурном залах), непосредственно общаться со сверстниками;
- гибкий, личностно ориентированный подход: отказ от любых «ярлыков», учет психических и личностных особенностей каждого ребенка, выражающийся, например, в дифференцированном подборе заданий и упражнений, а также индивидуального темпа их выполнения;
- тесное профессиональное сотрудничество педагога-психолога, воспитателей и других специалистов детского сада при планировании и организации взаимодействия с дошкольниками (в частности, при разработке индивидуальных образовательных маршрутов для детей с проблемами со здоровьем и развитием);
- создание условий для раскрытия личностной индивидуальности воспитанников, т. е. раннее выявление их творческих возможностей и способностей, своевременный мониторинг (периодическое отслеживание динамики), поощрение даже небольших достижений каждого ребенка и его стремления к самостоятельности;
- внимательное отношение и чуткая реакция на возникающие детские проблемы, тревоги и страхи;

- тактичное общение с ребенком для совместной «переработки» чрезмерно волнующих его впечатлений (часто негативных) с целью их постепенного уменьшения и преодоления, а также повышения самооценки;
- конфиденциальность информации об участниках психолого-педагогического взаимодействия, осуществление профессиональной деятельности под девизом «Не навреди!».

### **2.11. Инновационные подходы по здоровьесбережению**

Инновационные подходы по здоровьесбережению в системе образовательной деятельности детского сада. Современная школа предъявляет высокие требования к уровню развития будущего первоклассника. Он должен быть хорошо физически и психически развит, уметь устанавливать контакты, быть мобильным в меняющихся условиях, а это возможно только при сохранении здоровья воспитанников в дошкольных учреждениях.

#### **Некоторые направления инноваций в ДОУ:**

- Разработка программно-методического обеспечения инновационных процессов: Программы развития ДОУ, бизнес-плана, образовательной программы, годового плана.
- Разработка и внедрение в практику инновационных коллективных и индивидуальных педагогических проектов: «Мы здоровье сбережем!», «Доктор природа», «Где прячется здоровье?».
- Выпуск информационных бюллетеней.
- Создание сети дополнительных бесплатных образовательных и оздоровительных услуг воспитанникам ДОУ: кружки, студии, секции и др.
- Расширение спектра образовательных услуг для детей, не посещающих ДОУ: платные образовательные услуги, группы кратковременного пребывания для детей раннего возраста (адаптационные, коррекционно-развивающие), группа предшкольной подготовки для старших дошкольников.
- Создание консультативного пункта для родителей (законных представителей) и детей с ограниченными возможностями здоровья, воспитывающихся в условиях семьи для обеспечения единства и преемственности семейного и общественного воспитания, оказание психолого-педагогической помощи родителям (законным представителям), поддержка всестороннего развития личности детей, не посещающих ДОУ.
- Внедрение инновационных подходов к физкультурно-оздоровительной работе ДОУ (оздоровительно-игрового, динамического «часа», «часа» двигательного творчества).
- Социальные технологии гармонизации детско-родительских отношений.
- Научно-методические продукты инновационной деятельности – публикации методических пособий и разработок, размещение материалов педагогов на сайтах сети Интернет; участие в виртуальных проблемных семинарах, научно-практических конференциях по здоровьесбережению, Интернет-сообществах, форумах, педсоветах.
- Работа творческой группы, проведение мастер-классов.
- Информатизация образовательного процесса: организация работы сайта ДОУ, использование потенциала медиаобразовательных средств для презентации продуктов проектно-исследовательской деятельности по здоровьесбережению, составление баз данных, работа с Интернет-ресурсами, разработка диагностического инструментария и др.

- Переход на финансовую самостоятельность учреждения, привлечение внебюджетных средств, организация платных образовательных услуг.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения

Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:

- создание локальной нормативно – правовой базы по сохранению здоровья и обеспечению безопасности образовательного учреждения, обеспечивающей введение ФГОС ДО и реализацию государственной политики в сфере образования;
- сбор и анализ информации, отчёт, информационная презентация результатов, оценка и прогнозирование состояния безопасной здоровьесберегающей среды в Учреждении на последующий период;
- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки детей дошкольного возраста;
- соответствие состояния и содержания здания и помещений Учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья воспитанников
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания детей, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие в каждой возрастной группе спортивных центров;
- наличие бассейна оборудованного в соответствии с ФГОС ДО;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество воспитанников) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с воспитанниками (логопеды, инструкторы по физической культуре, психологи, медицинские работники (по согласованию));
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В здании детского сада созданы необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников. Все имеющиеся помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда воспитанников.

#### 3.2. Кадровые условия реализации программы

Участники	Деятельность
Заведующий	1. Общее руководство по реализации программы «Лучики здоровья».
Заместитель заведующего	1. Анализ реализации и корректировка программы. 2. Контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.
Заместитель по АХЧ	1. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ. 2. Создание материально – технических условий.

	3. Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Лучики здоровья».
Старший воспитатель	1. Программно – методическое обеспечение реализации программы «Лучики здоровья». 2. Проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом). 3. Контроль за реализацией программы. 4. Планирование и контроль организации мероприятий по физическому воспитанию детей. 5. Оказание методической помощи воспитателям. 6. Наблюдение за организацией двигательного режима.
Инструктор по физической культуре	1. Определение показателей физической подготовленности детей. 2. Коррекция отклонений в физическом развитии. 3. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и закаливания (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами). 4. Формирование у детей: основ здорового образа жизни, двигательных умений и навыков; оптимальной двигательной активности в коллективных и самостоятельных видах деятельности; валеологической культуры, осознанного освоения программы оздоровления.
Воспитатели	1. Обеспечение психологического комфорта каждому ребёнку в группе. 2. Проведение оздоровительных мероприятий и формирование основ безопасности жизнедеятельности детей. 3. Использование здоровьесберегающих технологий. 4. Взаимодействие с родителями по физическому воспитанию, пропаганда ЗОЖ. 5. Внедрение здоровьесберегающих технологий.
Музыкальный руководитель	1. Обеспечение развития эмоциональной сферы детей, певческого дыхания, речи детей. 2. Включение в содержание занятий музыкальный материал о здоровье. 3. Проведение консультаций для педагогов и родителей, на которых раскрывает влияние музыки на здоровье детей, даёт рекомендации по использованию музыки в семье.
Педагог-психолог	1. Внедрение здоровьесберегающих технологий. 2. Коррекция отклонений в психическом развитии.
Учитель-логопед	1. Внедрение здоровьесберегающих технологий. 2. Коррекция отклонений в речевом развитии детей.
Родители	1. Ознакомление с результатами диагностики физической подготовленности детей. 2. Участие в спортивных мероприятиях в ДОУ и на городском уровне. 3. Обмен опытом работы с детьми в домашних условиях.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение программы:

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется спортивный зал, в котором регулярно проводятся физкультурные занятия с применением новейших разработок и современного педагогического опыта. Инструкторы по физической культуре 1 раз в месяц проводят спортивные досуги и развлечения по разной тематике, участвуют с воспитателями в веселых стартах. Проводят большую работу по привлечению родителей для участия вместе с детьми в спортивных мероприятиях детского сада и города. На протяжении пяти лет наша команда детского сада «Буратино» занимает первое место в городских соревнованиях «Губернаторские состязания».

В зале имеется спортивное оборудование и инвентарь (баскетбольный щит, волейбольная сетка, шведская стенка, дорожки различной функциональной значимости, нетрадиционное оборудование и др.) для физической активности детей. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Для оздоровления дошкольников в детском саду функционирует бассейн и фитобар. Бассейн дети посещают с 5-и лет, где под контролем медсестры и инструктора по плаванию проходят занятия с элементами дыхательной гимнастики, упражнениями на расслабление мышц позвоночника. Дети обучаются плаванию в стиле «брасс» и «кроль».

Закрытый бассейн является одним из наиболее сильных по действию водных методов закаливания, используемых в течение круглого года. У детей, которые в течение года стабильно посещают бассейн, отмечается резкое снижение количество простудных заболеваний в 3-4 раза, заболеваний бронхолегочной патологии и носоглотки. Благодаря тому, что во время занятий в бассейне усиливается сформированный вдох, за счет чего кислород глубоко проникает в легочную ткань, происходит очищение мельчайших бронхов от слизи. Кроме того, успокаивающее действие воды улучшает психоэмоциональное самочувствие ребенка.

На территории детского сада имеется спортивная площадка, оборудования с металлическими конструкциями, полоса препятствий, яма для прыжков, баскетбольные щиты для двигательной и игровой активности. Также имеется «Тропа здоровья», целью которой является оздоровление детей и приобщение их к здоровому образу жизни через использование естественных природных факторов в летний период. Занятия-тренинги проводятся ежедневно по 20 минут, начиная 3-х летнего возраста. На первом этапе дети делают разминку, затем с различными приспособлениями или оборудованием идут по маршруту: ходьба по пенькам, колючему коврику, гальке, мостику (выпуклой поверхности), бревнам, следам, шишкам, песку, пенькам, керамзитной крошке, мху. Прохождение маршрута не менее 2-х раз. Затем с детьми проводятся релаксационное упражнение «Отдыхаем». Заключительный этап занятия-тренинга – игры на асфальте.

Максимально используется территория участка для организации подвижных игр детей и ведения образовательной деятельности.

### 3.4. Примерное содержание совместной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

<b>Первая младшая группа, ранний возраст (2 – 3 года).</b>			
<b>Цель, задача</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<p><b>Цель:</b> создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей раннего возраста</p> <p><b>Задача:</b> обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности по физическому развитию детей раннего возраста.</p>	<p><b>Развитие физических качеств:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег;</li> <li>- направления движения;</li> <li>- устойчивое положение тела, осанка;</li> <li>- ползание, лазание, действия с мячом.</li> </ul> <p><b>Формирование потребности в двигательной активности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения, подвижные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игра;</li> <li>- игровая беседа;</li> <li>- упражнения;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- показ движений.</li> <li>- интегративная деятельность;</li> <li>- предметно- двигательная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у ребенка развита крупная моторика;</li> <li>- ребенок освоил движения – бег, ползание лазание, перешагивание.</li> </ul>
<b>Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни</b>			
<p><b>Цель:</b> создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.</p> <p><b>Задача:</b> обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни.</p>	<p><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливание;</li> <li>- режим дня, пребывание на воздухе;</li> <li>- работа мед.персоналом.</li> </ul> <p><b>Культурно – гигиенические навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мытье рук, вытирание полотенцем;</li> <li>- пользование индивидуальными предметами: салфетка, носовой платок, ит.д;</li> <li>- порядок одевания и раздевания,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая беседа;</li> <li>- игра;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- интегрированная деятельность;</li> <li>- беседа, упражнения;</li> <li>- экспериментирование,</li> <li>- проблемная ситуация.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания;</li> <li>- ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении.</li> </ul>

	одежда. <b>Представления о здоровом образе жизни:</b> -значение органов для жизни – глаза, уши, нос, язык.		
<b>Вторая младшая группа, дошкольный возраст ( 3-4 года).</b>			
<b>Цель, задача</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Цель:</b> создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста. <b>Задача:</b> обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста.	<b>Развитие физических качеств:</b> -координация движений рук и ног; -осанка при выполнении движений; - игры с правилами и сменой движений <b>Двигательная активность:</b> - совместные игры и физические упражнения; - самостоятельная двигательная активность; - катание на лыжах, санках, трехколесном велосипеде; спортивные сигналы - беги.лови, стой, иди.	- игра, игровая беседа, - утренняя гимнастика, - интеллектуальная деятельность; -физкультурный досуг; - простейшие физкультурные состязания; - проблемная ситуация; - экспериментирование; - упражнения; - интегрированная деятельность; - ситуативный разговор; - беседа; - игровые беседы с элементами Движений.	- ребенок владеет соответствующими возрасту движениями; - у ребенка проявляется интерес к двигательной активности; - ребенок проявляет интерес к совместным играм и упражнениям; - ребенок самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; - ребенок имеет элементарные представления о ценности здоровья.
<b>Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни</b>			
<b>Цель:</b> создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни. <b>Задача:</b> обеспечить	<b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</b> - закаливание; -режим дня, пребывание на воздухе; - работа мед. Персоналом;	- игровая беседа; -игра; - утренняя гимнастика; -интегрированная деятельность; -беседа, упражнения; - экспериментирование; - проблемная ситуация.	- ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; - ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении; - ребенок владеет основными культурными способами

<p>психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни.</p>	<p>- обучение детей плаванию  <b>Культурно – гигиенические навыки:</b>  - мытье рук, вытирание полотенцем;  -пользование индивидуальными предметами:  салфетка, носовой платок, и т.д;  - порядок одевания и раздевания, одежда;  -навыки поведения за столом.  <b>Представления о здоровом образе жизни:</b>  -значение органов для жизни – глаза, уши, нос, язык;  - представления о полезной и вредной пище.</p>		<p>деятельности.</p>
<p><b>Средняя группа, дошкольный возраст ( 4-5 лет).</b></p>			
<p><b>Цель, задача</b></p>	<p><b>Направления работы</b></p>	<p><b>Формы работы</b></p>	<p><b>Целевые ориентиры</b></p>
<p><b>Цель:</b> создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 – 5 лет.  <b>Задача:</b> обеспечить психолого – педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 4 – 5 лет.</p>	<p><b>Развитие физических качеств:</b>  -формирование правильной осанки;  - бег, ходьба;  - выполнение действий по сигналу;  -гимнастическая стенка;  - прыжки в длину и высоту;  - игры с мячами, скакалками, обручами;  - скользящий шаг, повороты.  <b>Двигательная активность:</b>  - физкультурные досуги, праздники;  - творческое использование</p>	<p>- игровая беседа с элементами движений;  - утренняя гимнастика;  - проблемные ситуации;  - упражнения;  - интегрированная деятельность;  - спортивные состязания;  - физкультурные занятия;  - рассказ;  - чтение;  - беседа;  - проектная деятельность</p>	<p>- ребёнок владеет основными движениями;  - проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;  - пользуется физкультурным оборудованием;  - стремиться к общению со взрослыми и сверстниками.</p>

	спортивного инвентаря; - быстрота, сила. Ловкость; - пространственная ориентировка.		
<b>Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни</b>			
<b>Цель:</b> создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни. <b>Задача:</b> обеспечить психолого – педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни.	<b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:</b> - закаливание; -режим дня, пребывание на воздухе; - работа мед.персоналом. <b>Культурно – гигиенические навыки:</b> - мытье рук, вытирание полотенцем. <b>Представления о здоровом образе жизни:</b> -значение органов для жизни – глаза, уши , нос, язык; - самостоятельное умывание, пользование туалетом.	- игровая беседа; -игра; - утренняя гимнастика; -интегрированная деятельность; -беседа, упражнения; - экспериментирование, - проблемная ситуация.	- ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; - ребенок проявляет самостоятельность в бытовом и игровом поведении; - самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры; - знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений; - знает понятия «здоровье», «болезнь»
<b>Старшая группа, дошкольный возраст (5-6 лет).</b>			
<b>Цель, задача</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Цель:</b> создание условий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 – 5 лет. <b>Задача:</b> обеспечить	<b>Развитие физических качеств:</b> - развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; - прыжки в длину, в высоту с разбега;	- физкультурное занятие; - утренняя гимнастика; - игра, беседа, рассказ; - рассматривание; - интегративная деятельность; - контрольно –	- ребёнок владеет основными движениями; - проявляет инициативу и самостоятельность в спортивных видах деятельности;

<p>психолого – педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 4 – 5 лет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие при приземлении;</li> <li>- подбрасывание и ловля мяча одной рукой;</li> <li>- ходьба на лыжах;</li> <li>- элементы соревнований, игры, эстафеты</li> </ul> <p><b>Двигательная активность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в играх с элементами соревнований;</li> <li>- поддержка интереса к различным видам спорта;</li> <li>- физкультурные досуги, праздники</li> </ul>	<p>диагностическая деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместная деятельность;</li> <li>- проектная деятельность;</li> <li>- проблемная ситуация;</li> <li>- спортивные состязания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий;</li> <li>- ребёнок способен к волевым усилиям;</li> <li>- ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими;</li> <li>- ребёнок следует социальным нормам поведения в спортивно – игровой деятельности</li> </ul>
<p><b>Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни</b></p>			
<p><b>Цель:</b> создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни.</p> <p><b>Задача:</b> обеспечить психолого- педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового образа жизни.</p>	<p><b>Воспитание культурно – гигиенических навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование привычки следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически;</li> <li>- формирование привычки самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей;</li> <li>- формирование привычки соблюдать порядок в своем шкафу;</li> <li>- совершенствование культуры еды.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказ, беседа;</li> <li>- практические индивидуальные и совместные действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок умеет выполнять гигиенические процедуры;</li> <li>- соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;</li> <li>- ребёнок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.</li> </ul>
<p><b>Подготовительная группа, дошкольный возраст (6-7 лет)</b></p>			
<p><b>Цель, задача</b></p>	<p><b>Направления работы</b></p>	<p><b>Формы работы</b></p>	<p><b>Целевые ориентиры</b></p>
<p><b>Цель:</b> создание условий для</p>	<p><b>Развитие физических качеств:</b></p>	<p>физкультурное занятие;</p>	<p>ребёнок владеет основными</p>

<p>реализации образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет. <b>Задача:</b> обеспечить психолого-педагогическое сопровождение по физическому развитию детей 6-7 лет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;</li> <li>- темп, ходьба, бег;</li> <li>- перестроения;</li> <li>- быстрота, выносливость, ловкость;</li> <li>- статическое и динамическое равновесие;</li> <li>- упражнения на гимнастической стеке</li> </ul> <p><b>Двигательная активность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- придумывание вариантов игр;</li> <li>- спортивные игры и упражнения: городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол;</li> <li>- физкультурные досуги и праздники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- игра, беседа, рассказ;</li> <li>- рассматривание;</li> <li>- интегративная деятельность;</li> <li>- контрольно – диагностическая деятельность;</li> <li>- совместная деятельность;</li> <li>- проектная деятельность;</li> <li>- проблемная ситуация;</li> <li>- спортивные состязания;</li> <li>- экспериментальная деятельность;</li> <li>- семейная эстафета</li> </ul>	<p>движениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляет инициативу и самостоятельность в спортивных видах деятельности;</li> <li>- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий;</li> <li>- ребёнок способен к волевым усилиям;</li> <li>- ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими;</li> <li>- ребёнок следует социальным нормам поведения в спортивно – игровой деятельности;</li> <li>- ребёнок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других;</li> <li>- сопереживать неудачам и радоваться успехам других</li> </ul>
<p><b>Примерное содержание совместной образовательной деятельности по овладению элементарными нормами здорового образа жизни</b></p>			
<p><b>Цель:</b> создание условий для реализации образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами здорового образа жизни. <b>Задача:</b> обеспечить психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности для овладения детьми элементарных норм здорового</p>	<p><b>Воспитание культурно – гигиенических навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование привычки следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически;</li> <li>- формирование привычки самостоятельно чистить зубы, следить за</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказ, беседа;</li> <li>- практические индивидуальные и совместные действия;</li> <li>- тренинг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок умеет выполнять гигиенические процедуры;</li> <li>- соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;</li> <li>- ребёнок имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от</li> </ul>

образа жизни.	<p>чистотой ногтей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование привычки соблюдать порядок в своем шкафу;</li> <li>- совершенствование культуры еды ;</li> <li>- умение заботиться о своём здоровье</li> </ul>		<p>правильного питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребёнок владеет культурными способами деятельности</li> </ul>
---------------	--	--	--

### 3.5. Перспективное планирование в младшей группе по формированию здорового образа жизни.

Месяц	Тема	Цель	Дидактическая.оздоровительные игры , дополнительная литература
Сентябрь	«Изучаем свое тело»	<p>Учить называть органы чувств; рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь;</p> <p>Учить различать запахи и вкусы;</p> <p>Закрепить цвета (синий, красный, желтый, зелёный).</p> <p>Закрепить понятие «много», «один»;</p> <p>Развивать речь, память, внимание;</p> <p>Воспитывать доброжелательное и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения.</p>	<p>Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Массаж лица «Воробей» Картушина М. Ю. стр.60 (3. о.з.)</p> <p>Гимнастика для глаз</p>
Октябрь.	«Да здравствует мыло душистое»	<p>Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями;</p> <p>Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;</p> <p>Подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья»;</p> <p>Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p>	<p>Д/и «Назови правильно», повторение потешек соответствующего содержания, пальчиковая гимнастика).</p> <p>К. Чуковский «Мододыр»</p> <p>Игра «У кого пена выше и пышнее?» Дыхательная гимнастика.</p> <p>Опыт:</p> <p>Игры детей с мыльными пузырями.</p>

<b>Ноябрь.</b>	<b>«Глаза - главные помощники человека»</b>	Формировать представление о необходимости бережного отношения к своим глазам (нужно правильно умываться, вытираться только чистым полотенцем; нельзя тереть их грязными руками, бросать песок в глаза и т. д.)	Д/и «Кто у нас красивый», "Что нужно для умывания. Гимнастика для глаз «Лиса» (Карт стр39) Игра «Какой» (узнают предмет с закрытыми и закрытыми глазами). Оздоровительный самомассаж. «Лиса и Сова» (А Мойорова «Музыка и движения вып 2 с 94) Игра « Это я, это я...»
<b>Декабрь.</b>	<b>«Чтобы уши слышали»</b>	Формировать представление об органе слуха - ушах; значении органа слуха для человека. Формировать представление о необходимости ухода за ушами, а также бережном отношении к состоянию здоровья ушей.	Д/и «Угадай, кто позвал». Игра «Назови, не ошибись» Загадывание загадок по теме. Пальчиковая гимнастика.
<b>Январь</b>	<b>«Моя кожа»</b>	Рассматривание кожи на руках через лупу. Рассказ воспитателя о значении кожи для человека. Закрепить культурно-гигиенические навыки мытьё рук. Воспитывать любознательность к своему организму.	Д/и «Что вредно, что полезн». Точечный массаж. Игра «Что в коробке» Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик
<b>Февраль.</b>	<b>«Пожалей свою кожу»</b>	Формировать представление детей об уходе за кожей, рассказать о закаливании. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.	Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус». Логоритмическая гимнастика Игровые упр.: «Поймай мыло», «Умывалочка!»
<b>Март.</b>	<b>«Чистые руки»</b>	Обучить детей способами профилактики инфекционных заболеваний.	Пальчиковая игра «Рисунок» (М. Ю. Картушина) Массаж тела «Лягушата» (М. Ю. Картушина)

<b>Апрель.</b>	<b>«Правила здоровья 1, 2»</b>	повторить произведение К. Чуковского «Мойдодыр»; подвести детей к пониманию, что чистота — залог здоровья; побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело	Физминутка «Умываемся» Самомассаж. Сказка «Сахарные ногти»
----------------	--------------------------------	--	--

**Перспективное планирование в средней группе по формированию здорового образа жизни.**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Оздоровительные, дидактические игры</b>	<b>Литература, предварительная, дополнительная работа</b>
<b>Сентябрь</b>	«Советы доктора Воды»	Познакомить детей со свойствами воды и необходимости её в жизни человека. Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют воду в повседневной жизни; Подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья»; Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	Самомассаж ладошек, пальчиковая гимнастика. Ди «Купание куклы»	Г. К. Зайцева «Расти здоровым» К. И. Чуковского «Мойдодыр»
<b>Октябрь</b>	«Кожа и её свойства»	Познакомить детей с назначением и свойствами кожи. Научить детей обрабатывать мелкие раны, объяснить назначение йода и зеленки. Воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены. Активизировать словарь детей новыми словами: вредные микробы, йод, зелёнка. Индивидуальная работа: учить выполнять необходимые гигиенические правила по уходу за кожей.	сюжетно-ролевая игра «В поликлинике», рассматривание иллюстраций по теме. Самомассаж лица. «Лепим красивое лицо».	Чтение сказки «Доктор Чистюлькин» Ходжемирова И. Д. беседа «Что умеет кожа», «Что такое хорошо и что такое плохо». В. Маяковский

<b>Ноябрь</b>	«Если хочешь быть здоров»	Способствовать формированию у ребенка потребности быть здоровым. Выяснить сформированность навыков гигиенического поведения. Закрепить представления о значении физкультуры и спорта в укреплении здоровья человека. Развивать диалогическую речь - самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы. Упражнять в словообразовании существительных, обозначающих виды спорта.	Игра «поиграем носиком» Игра-имитация « Мы спортсмены». Дидактическая игра « Кому что нужно?» Определить какому спортсмену какой нужен инвентарь.(использовать картинки, иллюстрации) (Пальчиковая гимнастика под музыку.)	«Здоров будешь - всего добудешь». «В здоровом теле - здоровый дух». «Здоровому, все здорово». «Здоровье всему голова». «Здоровье дороже денег». : показ презентации о различных видах спорта, рассматривание картинок о спорте, фотографии спортивных комплексов.
<b>Декабрь</b>	«Удивительные превращения пищи в нас»	познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами, показать важность выполняемой каждым отделом работы, учить ребят понимать свой организм, его потребности. Объяснить необходимость профилактических мер. Воспитывать гигиенические навыки.	Самомассаж Логоритмическая гимнастика. Дидактическая игра «Поварёнок» «Бабушка кисель варила».	Показ презентации о полезной и вредной пищи. «Удивительное превращение пищи в нас» Беседа. «Здоровая и вредная пища» Задание: нарисовать любимое блюдо.
<b>Январь</b>	«Опора и двигатели нашего организма».	знакомство детей с частями тела человека и их значением.	пальчиковая игра «Крокодил» Мимическая игра «Обезьяна и зеркало» Ди «Хорошо, плохо»	схемы человеческого скелета и мышц, рисунки из книг Г. Юдина «Главное чудо света», М. Гомболи «Человек», видеофильм «Наше тело», тренажеры (велотренажер, эспандер).

<b>Февраль</b>	«Ухо - это орган слуха»	<p>1.учить детей бережно относиться к своему здоровью (через охрану слуха)</p> <p>2. Закрепить с детьми знания о том, что слух – это способность воспринимать окружающие звуки</p> <p>3. Развивать у детей навыки и умения бережно относиться к слуху окружающих людей, учитывать их интересы и пожелания.</p>	<p>1. Загадки.</p> <p>2. Пословицы и поговорки, народные песенки.</p> <p>3. Дидактические игры и упражнения «Хвастунишка»- «Нос – ухо»</p> <p>- «Глухой телефон»</p> <p>- «Угадай мелодию»</p> <p>- «Громко – тихо»</p> <p>- «Тихие – громкие звуки»»</p> <p>Дидактическая игра «Хорошо – плохо».</p>	<p>Посещение с детьми медицинского кабинета.</p> <p>Встречи с детским врачом.</p> <p>Изготовление (пополнение) атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Больница»</p> <p>Конкурс детского рисунка «Что может повредить моему слуху»</p> <p>Составление сказки «Мои ушки маленькие, но они помогают мне...»</p> <p>Подбор стихов, пословиц, загадок по теме занятия.</p>
<b>Март</b>	«Что есть во рту»	<p>Раскрыть строение и функции зубов.</p> <p>Объяснить причину болезни зубов.</p> <p>Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми. Приучать ребенка быть внимательным к себе, к состоянию своих зубов</p>	<p>Дидактическое упражнение «Что есть во рту?»</p> <p>Дидактическое упражнение «Какие у нас зубы?»</p> <p>Игровое упражнение «У кого есть зубы?»</p>	<p>Чтение рассказа «Про мальчика Васю, у которого не было рта».</p> <p>картинки с изображением детенышей животных, коллаж «Улыбка».</p>
<b>Апрель</b>	«Сказка о зубной щётке и о зубной пасте»	<p>Учить детей правильно чистить зубы, пользуясь зубной щеткой и зубной пастой.</p> <p>Дать знания о том, что чистота – залог здоровья. Воспитывать привычку ежедневного ухода за зубами.</p>	<p>Дидактическое упражнение «Щетка для Буратино»,</p> <p>дидактическая игра «Уроки Мойдодыра»,</p> <p>игровое упражнение «Что полезно, а что вредно для зубов».</p>	<p>Кукольный театр «Хрюша и Степаша»</p> <p>Инсценировка «Здоровые закуски»</p> <p>Сказка «Зубик – Знайка»</p> <p>Показ презентации «Как ухаживать за зубами»</p>

Май	«Разговор о правильном питании»	о Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп и крупннх изделий.	Проводится игра «Чем не стоит делиться?».	Чтение художественной литературы, сказок подбор информации родителями на тему «Гречка из гречихи, овсянка из овса. А манка, пшенка, перловка из чего?» ; разучивание пословиц, поговорок; беседы с родителями на темы: «Как бабушки и мамы готовят каши?», «Из чего крупа?», совместная деятельность при оформлении книжки-малышки «Моя любимая каша».
-----	---------------------------------	---	---	--

**Перспективный планирование по формированию здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста**

	<b>Занятия</b>	<b>Художественная литература</b>	<b>Дидактические игры, опытная деятельность</b>	<b>Сюжетно Ролевые игры</b>	<b>Оздоровительные гимнастики</b>	<b>Беседы</b>
<b>Сентябрь</b>	<p>«Азбука здоровья»  <b>Задачи:</b>                      Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.                      Развивать речь, внимание, мышление, интерес к своему здоровью и окружающих людей.                      Воспитывать культуру общения, поведения.</p>	<p>«Без осанки конь - корова»,                      «Силушка по жилушкам огнём бежит». В Драгунский  <b>Цель:</b> воспитывать осознанное отношение к занятиям физкультурой и спортом.                      мультфильм «Королева Зубная щетка»,</p>	<p>Ди «Будь стройным»  <b>Цель:</b> Показать значение правильной осанки для здоровья человека</p>	<p>«Спортивная школа» Вариант: тренировка спортсменов, выбор упражнений для различных групп мышц</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»;<b>Цель:</b>                      Воспитывать желание заниматься физкультурой, уточнить знания о видах спорта</p>

<p><b>Октябрь</b></p>	<p><b>«От болезней всех полезней»</b>  <b>Цель:</b> дать детям представление о закаливании, его пользе для здоровья.  <b>Задачи:</b> познакомить с правилами и видами закаливания; развивать стремление вести здоровый образ жизни; побуждать к применению закаливающих процедур.</p>	<p>чтение сказки «В стране Ватных одеял» Аким «Первый снег»  <b>Цель:</b> дать знания о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значения закаливания в профилактике простудных заболеваний.</p>	<p>Ди «Одень куклу на прогулку»  <b>Цель:</b> закрепить знания детей о том как надо правильно одеваться, соответственно сезону.</p>	<p>«Дочки матери»  <b>Цель:</b> научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде.</p>	<p>Физкультминутка «Пловцы»</p>	<p><b>«Почему человек болеет»</b>  <b>Цель:</b> Уточнить знания детей о причинах простудных заболеваний</p>
-----------------------	---	---	---	---	---------------------------------	---

<p><b>Ноябрь</b> .</p>	<p>«Где прячется здоровье?»  <b>Цель:</b> воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания.  <b>Задачи:</b>  воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания.</p>	<p>«Кто зарядкой занимается, Тот здоровья набирается!»  Крепится человек – крепче камня  Ослабнет - слабее воды!»  «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься»</p>	<p>«Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки»  (игры со снегом)</p>	<p>«Магазин»  <b>Вариант:</b>  предпочтение в выборе продуктов, противостояние рекламе.  «Обед в семье»  <b>Вариант:</b>  составление меню.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Беседа «Чтоб свои родные зубки могли больше сохранить»</p>
----------------------------	--	--	--	---	-------------------------------	---

Декабрь	<p><b>«Чтобы зубы были крепкими»</b>  <b>Цель:</b> продолжать знакомить с правилами личной гигиены, закрепить правила ухода за зубами и полостью рта.          Рассказать об истории зубной щетки, закрепить знания о пользе употребления кисломолочных продуктов (употребление Са).          Профилактика кариеса.          Формировать познавательный интерес к человеку.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций из альбома «Чтобы зубы были крепкими», познавательной литературы.          Чтение стихотворения К. Люцис «Ребятишкам про зубы»          Чтение художественной литературы: К. Чуковского «Айболит»          Л. Фадеевой «Лечим зубы»</p>	<p>Дидактическая игра «Полезные продукты»          Инсценировка стихотворения «Цветное молоко»</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Больница» - ведет прием врач стоматолог</p>	<p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Дать знания о пользе молочных продуктов          «Пейте дети молоко – будете здоровы»</p>
---------	---	---	--	--	----------------------------	--

<p><b>Январь</b></p>	<p>«Слушай во все уши»  <b>Цель:</b>          Дать элементарные представления об органах слуха, дать понятия об основных функциях уха, уточнить, что уши у всех имеют разную форму, как у человека, так и у животных; учить через опытно-экспериментальную деятельность различать силу, высоту, тембр звуков; закрепить знания о правилах ухода за ушами.          Воспитывать бережное отношение к своему здоровью</p>	<p>«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение». «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйся постепенно»          «Утро вечера мудренее». «Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь их знать»</p>	<p>Испорченный телефон»          «Кто позвал?»          «Угадай, где можно услышать такие звуки?»          «Угадай по звуку, что в баночке лежит?»          Определи по звуку» и др.  <b>Цель:</b> развивать слух, слуховое внимание, учить различать звуки.          д\и «Чем мы слышим»  <b>Цель:</b> закрепить знания детей об органах чувств.</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Больница» - Принимает врач ЛОР.</p>	<p>Обучение элементам самомассажа ушной раковины.</p>	<p>Беседа с детьми «Телевизор: хорошо или плохо?»</p>
----------------------	---	--	---	--	---	---

<p><b>Февраль</b></p>	<p><b>«Пять органов чувств»</b>  <b>Цель:</b> Обобщать имеющиеся знания у детей о функции органов. Закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам чувств.</p>	<p>Пословицы. «Хорошая прическа важнее дорогого наряда». Чтение сказки “Варвара краса – длинная коса”</p>	<p>Ди»Какой орган узнает об этом», «Чудесный мешочек», исследовательская деятельность. Цель: закрепить умение бережно относиться к органам чувств.</p>	<p>с/р игра «Парикмахерская»  Расширять знания о профессии парикмахера, главного мастера по уходу за нашими волосами, воспитывать к парикмахеру чувства уважения, доверия.  Конкурс среди девочек“ Лучшая прическа у моей куклы”</p>	<p>Самомассаж головы, лица.  Точечный массаж.</p>	<p><b>Беседа «Расти коса до пояса»</b>  <b>Цель:</b> учить детей самостоятельно ухаживать за своими волосами.</p>
-----------------------	--	---	--	--	---	---

<p><b>Март</b></p>	<p><b>«С утра до вечера»</b>  <b>Цель:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;</li> <li>• Закрепить понятие о значимости режима дня;</li> <li>• Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.</li> <li>• Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.</li> </ul> </p>	<p>«Здоровью надо помогать»  Цель: научить рационально чередовать сон и периоды бодрствования.</p>	<p>Альбом сонник.  Альбом колыбельных песенок (рисунки – модели)  Цель: способствовать формированию полезной привычки к быстрому засыпанию.</p>	<p>с\р игра  «Семья»  Вариант: колыбельная для куклы-дочки»  «Детский сад»  Вариант: режим дня (смена п\и спокойной деятельностью).</p>	<p>Массаж ушных раковин.</p>	<p>«Давайте расти здоровыми»  Формировать у детей представление о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении гигиены, о значении активных физических упражнений</p>
--------------------	--	--	---	---	------------------------------	---

<p><b>Апрель</b></p>	<p><b>«Красота души и тела»</b>  <b>Цель:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела;</li> <li>• Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас;</li> <li>• Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты;</li> <li>• Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;</li> <li>• Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.</li> </ul> </p>	<p>«Здоровье потеряешь – все потеряешь»  «Грязью зарос, хоть репу на шею сей».  «Как ни мойся, а чище воды не будешь».  «Умывайся мылом – не отдавайся злым». «Чистота – половина здоровья.  «Не замочив рук, не умоешься».</p>	<p>«Крепится человек, крепче камня - ослабнет. Слабее воды»  Н. Найдёнов «Наши полотенца»  Цель: дать знания о предметах личной гигиены.</p>	<p>с\р игра  «Причешим наших кукол»  Цель: приучать следить детей за своей внешностью.</p>	<p>Самомассаж «Утречко»  Психогимнастика.</p>	<p>«Здоровые волосы – красота человека»  Учить детей самостоятельно ухаживать за своими волосами</p>
----------------------	--	---	--	--	---	--

<p><b>Май</b></p>	<p>«Будем стройными и красивыми»  <b>Цель:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;</li> <li>• Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;</li> <li>• Воспитывать желание быть красивым и здоровым.</li> </ul> </p>	<p>«Бег не кривен, а здоров», «Без осанки конь – корова», «Силушка по жилушкам огнём бежит» В. Драгунский  <b>Цель:</b>  воспитывать сознательное отношение к занятиям физкультурой и спортом.</p>	<p>Показ детям презентации о спортсменах.  <b>Цель:</b> привить желание заниматься спортом.</p>	<p>Д/и Помоги себе сам»  <b>Цель:</b> учить оказывать первую помощь в экстренных ситуациях угрожающих здоровью.</p>	<p>Логоритмическая гимнастика</p>	<p>Беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой</p>
-------------------	--	--	---	---	-----------------------------------	---

### 3.6. Перспективный план по работе с родителями по формированию основ ЗОЖ.

#### СЕНТЯБРЬ

<i>№</i>	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Совместная подготовка к учебному году	Папка-передвижка «Режим дня», «Советы психолога», «Адаптация или как подготовить ребенка к детскому саду», «Задачи на год», «Что должно быть в шкафчике»	Беседы по адаптации, индивидуальные советы и рекомендации родителям, необходимости витаминизации, о пользе кислородного коктейля. Игры в группе: Ребенок+Родитель+Воспитатель. Обновление группового инвентаря, участка.	Нацелить родителей к активной совместной и педагогически правильной работе по проведению хорошей адаптации детей к новой группе, воспитателям	Наглядность, список необходимых обновлений. Советы специалистов в папке-передвижке, фотографии режимных моментов, игрушки и т. д	Воспитатели, медицинская сестра
2	Родительское собрание «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Фотовыставка «Профилактика плоскостопия-игры для малышей». Информационный плакат для дальнейших рекомендаций родителям по работе с детьми дома(ортопедическая гимнастика)	Советы и консультации по сохранению физического и психического здоровья детей, совместное создание психологического комфорта, изготовление рифленых дорожек для закаливающих процедур	Ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями в работе ДОУ, формами и методами работы.	Презентация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», мат-л для провед. ортопед.гимнастик и	Заведующая, воспитатели, Ст.воспитатель

3	Фотовыставка «Движение-жизнь!»	Сбор материалов и фотографий на темы «Подвижные игры в нашей группе», «Наша зарядка», «Игры на прогулке», «Закаливание»	Советы, рекомендации, обмен опытом.	Фотоотчет о проделанной работе. Знакомство с активностью детей в подвижных играх	Атрибуты для проведения перечисленных мероприятий	Воспитатели родители
---	--------------------------------	---	-------------------------------------	--	---	----------------------

### ОКТАБРЬ

<i>№</i>	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
1	Информационный стенд-«Прививки»	Организация профилактических мероприятий против гриппа и ОРВИ	Индивидуальные беседы и консультации для родителей	Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников, воспитание валеологической культуры у родителей, содействовать в становлении культуры здоровья в семье	Папка - передвижка	Воспитатели, медсестра
2	Разработка рекомендаций по оптимизации питания	Фотоотчет «Режимные моменты в нашей группе», «Я сам!» (алгоритм приема пищи, одевания, умывания), «Как воспитывать самостоятельность».	Анкеты (рекомендации и пожелания по работе группы)	Обеспечение позитивного психологического самочувствия ребенка, эмоционального благополучия	Папка-передвижка, информационный стенд	Воспитатели, медсестра

3	Заповеди для родителей-информац. стенд	Папка-передвижка	Вопросник - «Мой ребенок, какой он?»	Познакомиться с семьями воспитанников поближе		Воспитатели
---	--	------------------	--------------------------------------	---	--	-------------

### НОЯБРЬ

<i>№</i>	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
1	«Истоки способностей и дарований находятся на кончиках пальцев ребенка» (о развитии мелкой моторики)	Отчет о работе с детьми в виде показа детских работ. Игры тренинги (видеопоказ)- «Пальчиковая гимнастика»	Индивидуальные рекомендации	Заинтересовать родителей совместной педагогической деятельностью с детьми, нацеленной на их дальнейшее гармоничное развитие	Методическая разработка «Артикуляционная гимнастика и общая моторика», Оздоровительная работа в д/с»	Воспитатели

2	«Технологии музыкально-го воздействия» (подбор материалов)	Памятка на информационный стенд-«Взаимодействие с тревожными детьми», «Проблемы засыпания вашего ребенка»	Школа для молодых родителей по проблемам взаимодействия с детьми	Снятие напряжения, повышение эмоционального настроения	Подборка музыкальных произведений	Воспитатели, муз.руководит
3	Упражнения после дневного сна	Фотогазета «Закаливание в нашей группе»	Консультации для родителей	Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников, воспитание валеологической культуры у родителей	Папка-передвижка	Воспитатели

**ДЕКАБРЬ**

<i>№</i>	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
	«Зимняя прогулка в детском саду» совместно с родителями создание горки, подготовка санок, подбор игр и атрибутов в проведении прогулок	Фотоотчет «Мы гуляем» «Пожелания детей - родителям» (советы от имени детей) Мониторинг-динамика простудных заболеваний, использование нетрадиционных средств профилактики простудных заболеваний (лук, чеснок, витаминизация)	Беседа о правильной одежде в зимний период, консультации о пользе дополнительных прогулок, постоянное информирование родителей о состоянии ребенка	Снижение уровня заболеваемости в группе, обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников	Информационный стенд, папка-передвижка	Воспитатели
	Дыхательная гимнастика	Информационный плакат для дальнейших рекомендаций родителям по работе с детьми дома	Рекомендации по обязательной гигиене полости носа, привитию навыков самостоятельной гигиены полости носа каждым ребенком	Улучшение дренажной функции легких, повышение общей сопротивляемости организма, его тонус, улучшение общего нервно-психического состояния	Информационный стенд	Воспитатели
	Совместное с родителями создание «витаминного огорода»	Информация о правильном детском питании, сбалансированном по содержанию	Индивидуальные беседы	Содействовать становлению культуры здоровья в семье	Информационный стенд	Воспитатели, мед.сестра

		витаминов, белков, жиров и углеводов «Какие продукты вредны малышам»				
--	--	---	--	--	--	--

### ЯНВАРЬ

<i>№</i>	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
1	«Правильная осанка-залог здоровья всего организма»	Информационный стенд-«Профилактика нарушения осанки у детей»	Пополнение группового инвентаря для проведения ортопедической и другой гимнастики	Предупреждение нарушений правильной осанки, профилактика заболеваний позвоночника	Атрибуты и материалы для проведения перечисленных мероприятий	Воспитатель и
2	«Как мы проводим утреннюю гимнастику»	«Пальчиковые игры в нашей группе», «Гимнастика для глаз»	Привлечение родителей к пополнению материала	Развитие речи воспитанников, укрепление артикуляционного аппарата, правильного звукопроизношения	Папка-передвижка, информационный стенд	Воспитатель и
3	Спортивный праздник с родителями «Если хочешь быть здоров...»	Объявление-приглашение на праздник, организация фотовыставки после праздника	Подготовка призов за участие в соревнованиях	Приобщение семей к здоровому образу жизни, воспитанию детей в совместно-спортивной деятельности	Сценарий, атрибуты	Воспитатель имуз. руководитель

**ФЕВРАЛЬ**

<i>№</i>	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
1	Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в нашей группе	Фотоотчет «Как мы занимаемся гимнастикой», наглядная информация в папке-передвижке	Индивидуальные беседы о необходимости сменной одежды для проведения физ. занятий в д/саду	Обеспечение высокого уровня физической активности воспитанников, решение оздоровительных задач, содействие становлению культуры здоровья в семье	Мет.разработки	Воспитатели
2	Школа родителей «Пальчиковые игры и развитие мелкой и общей моторики»	Семинар, информация на стенде, копилка советов логопеда, психолога	Привлечение родителей к пополнению материалов	Привлечение родителей к совместной педагогической деятельности, обучение правильному взаимодействию с ребенком, создание положительного микроклимата в семье и детском саду	Мет.разработки	Воспитатели

**МАРТ**

<i>№</i>	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
<b>1</b>	Школа родителей «Зрительная гимнастика-предупреждение нарушений зрения наших малышей»	Фотовыставка «Как мы занимаемся зрительной гимнастикой», наглядная информация с практическими советами в папке - передвижке, видеоматериал	Индивидуальный подход к детям по показаниям здоровья, постоянное информирование родителей	Сохранение и укрепление зрения воспитанников	Информац. корзины, памятки для родителей	Воспитател и
<b>2</b>	Пополнение копилки игр и упражнений на развитие эмоциональ-ной сферы	Игры и упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний. Коррекция поведения	Телефон доверия, родительская почта, тренинги по вопросам индивидуального подхода и психо-физического благополучия воспитанников	Обеспечение позитивного самочувствия ребенка, социально-эмоционального благополучия в семье и в детском саду	Информац. стенд, папка-передвижка	Воспитател и
<b>3</b>	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке весной	«Как одеть ребенка на прогулку в весенний период»-папка передвижка, конкурс «Мойдодыр»	Оздоровление после болезни, советы, рекомендации в родительской копилке	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний в детском саду	Информационный стенд	Воспитател и

**АПРЕЛЬ**

<b>№</b>	<b>Активные формы работы</b>	<b>Наглядная информация</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>Цель</b>	<b>Материал</b>	<b>Ответственный</b>
1	Проект «Необычный мяч»	Подбор игр с мячом, фотовыставка «Мой веселый звонкий мяч...» о проведенных прогулках и играх	Родительская почта, советы, рекомендации, обмен опытом.	Заинтересовать родителей совместно-спортивной деятельностью с детьми	Атрибуты для проведения мероприятий	Воспитатель и
2	Озеленение и благоустройство участка совместно с родителями	Информация на стенде «Детские инфекционные болезни», «Как научить ребенка чистить зубы»	Консультации, советы, рекомендации	Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников	Информационный стенд	Воспитатель и
3	Школа родителей «игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций, снятие агрессии и невротических состояний, коррекция поведения ребенка»	Копилка советов в папке-передвижке, информационная корзина	Советы и консультации по сохранению и укреплению психического здоровья дошкольников	Ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями в работе ДОУ, формами и методами работы.	Методическая разработка «Психогимнастика в ДОУ»	Воспитатель и

**МАЙ**

<b>№</b>	<b>Активные формы работы</b>	<b>Наглядная информация</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>Цель</b>	<b>Материал</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1</b>	Спортивный праздник «Папа, мама, я- спортивная семья» совместно с родителями	Фоторепортаж праздника, с оставление альбома «семейные увлечения и традиции(пеший, лыжный, водный туризм)	Выявление потребностей семей по вопросам здорового образа жизни	Обеспечение позитивного отношения воспитанников и родителей к спортивным мероприятиям, пропаганда здорового образа жизни	Сценарий, атрибуты	Воспитатели
<b>2</b>	Составление планов на летне-оздоровительный период совместно с родителями	Семинар-практикум «оборудование для игр с ветром, песком и водой» - составление фотоальбома	Консультации для родителей вновь поступающих детей по вопросам адаптации, физического и психического развития детей раннего возраста	Снижение уровня заболеваемости, проведение закалывающих процедур в семье	Методические разработки	Воспитатели, мед.сестра
<b>3</b>	Школа родителей по вопросам игрового массажа, закалывания	Информационная корзина, стенд, памятки для родителей	Выявление потребностей родителей в мероприятиях, направленных на оздоровление и физическое развитие детей	Снижение уровня заболеваемости, проведение закалывающих процедур в семье	Методические разработки, информационный стенд	Воспитатели, мед.сестра

### 3.7. Программно-методическое обеспечение

Программно-методическое обеспечение базируется на комплексной программе Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева и др., «От рождения до школы», издание 2-е, исправленное и дополненное, М.: Мозаика-Синтез, 2011. Физическое развитие детей в детском саду осуществляется инструктором физического воспитания. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования лежит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста». Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагог-психолог ДООУ, совместно с родителями, старается вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения. Коррекция речевых патологий у детей осуществляется учителем-логопедом посредством ряда программ обучения и воспитания детей с фонетикофонематическим и общим недоразвитием речи, рассчитанных на детей от 5 до 7 лет, авторов Т.Б. Филичевой, Г.В. Чиркиной.

#### 3.7.1. Реализация дополнительных образовательных программ

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в педагогический процесс;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.
- взаимодействие с социумом в данном направлении работы (ГИБДД, пожарная часть, детская поликлиника и т.д.),

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации деятельности на основе интеграции образовательных областей:

- проведение часов здоровья (беседы, игры, практические занятия);
- занятия в кружках, секциях («Росток», «Бодрячок» и т.п.);
- проведение досуговых мероприятий: игр - эстафет, спортивных праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья, недель здоровья.

## Дополнительные образовательные программы Учреждения

Название программы	Автор		Периодичность	Возраст
<p><b>Программа оздоровления Дошкольников «Зеленый огонек здоровья»</b></p>	<p>М.Ю. Картушина</p>		<p>для всех возрастных групп, представлены оздоровительные досуги (проводятся 1 раз в месяц), вторая половина дня закаливающие мероприятия и здоровьесберегающие технологии - ежедневно</p>	<p>2 – 7 лет</p>
<p>«Старт»</p>	<p>Л.В.Яковлева Р.А.Юдина</p>		<p>1 раз в неделю</p>	<p>3-7 лет</p>
<p>Программа обучения детей плаванию в детском саду</p>	<p>Е.К. Воронова</p>		<p>2 раза в неделю</p>	<p>5 -7 лет</p>

### 3.8. Заключение

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДООУ выступает создание здоровьесберегающей среды. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие задачи:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;
- использование в образовательной деятельности ДООУ духовно-нравственного и культурного потенциала города, микрорайона, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать: непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков; реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги); специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Мы считаем, что созданная в МАДОУ «Буратино» система работы по основной оздоровительной программе «Лучики здоровья» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Лучики здоровья», дети ДООУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

## Список используемой литературы:

- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И.Бересневой. М.: ТЦ Сфера,2004
- Змановский Ю.Ф. "Воспитаем детей здоровыми".-М.:Медицина, 1989.
- Змановский Ю.Ф. "Здоровые дошкольники" // "Дошкольное воспитание".1995, №6.
- «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.А. Рунова, М.: МозаикаСинтез, 2004г.
- «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, М.: ВЛАДОС, 2003г.
- «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина, М.: Линка-Пресс, 2000г.
- «Реализация Конвенции о правах ребенка в дошкольных образовательных учреждениях», С.А. Соловей, М.: Педагогическое общество России, 2004г.
- «Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет», А.С. Таланов, М.: Педагогическое общество России, 2005г.
- «Сценарии оздоровительных досугов. Для детей 4-7 лет» М.Ю. Картушина, М.: Сфера, 2004г.
- Программа «Здоровый дошкольник (социально-оздоровительная технология 21 века)», Ю.Ф. Змановский, М.: АРКТИ, 2003г.
- «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», А.П. Щербак, М.: ВЛАДОС, 2002г.
- «Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми», Н.Н. Королева. Справочник руководителя дошкольного учреждения №11, 2006г.
- «Планирование оздоровительной работы», О.А. Кижаткина. Управление ДОУ, №1 2006г.
- «Настольная книга медицинской сестры детского сада», В.П. Обижев, В.Н. Касаткин, М.: Линка-Пресс, 2003г.
- «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006г.
- Шебеко В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.-№5.-С.18-22.
- Шебеко В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.-№3.-С.21-27.
- Леви-Гориневская, Е.Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника / Е.Г. Леви-Гориневская // Дошкольное воспитание.-2009.- №2.
- Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М.: Здоровье, 1991.
- Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
- Степаненкова, Э. Н.А. Метлов и физическое воспитание дошкольников / Э. Степаненкова // Дошкольное воспитание.-2008.-№9.-С.33-35.
- Стародубцева, И. Физическое воспитание: инновационные технологии / И. Стародубцева // Дошкольное воспитание.-2008.№6.-С.41-43.
- Решетнева, Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания / Г. Решетнева, С. Абольянина // Дошкольное воспитание.-2008.-№4.-54-60.

- Стародубцев, И. Слушай – действуй!: музыка в физическом воспитании дошкольников / И. Стародубцева // Дошкольное воспитание.-2008.-№4.-С.62-65.
- Исаенко, Ю. «А мы солнышко догоним...» : модель процессуального и содержательного обеспечения двигательной активности младших дошкольников / Ю. Исаенко, Л. Волошина // Дошкольное воспитание.-2008.-№3.-С.30-34.
- Аркин, Е. Закаливание в системе физического воспитания дошкольника / Е. Аркин // Дошкольное воспитание.-2008.-№1.-С.11-16.
- Кучирова, Е. Лыжная подготовка дошкольников на Крайнем Севере / Е. Кучирова // Дошкольное воспитание.-2008.-№1.-С.47-52.
- Свитцова, Т. Физическое воспитание: формы организации / Т. Свитцова // Дошкольное воспитание.-2006.-№12.-С.23-24.
- Семенова, Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников / Т. Семенова // Дошкольное воспитание.-2006.-№12.-С.59-65.
- Сочеванова, Е. Вспомним о ходьбе / Е. Сочеванова // Дошкольное воспитание.2006.-№12.-С.66-72.
- Цой, Е. Физическое и психическое развитие, коррекция и оздоровление дошкольников / Е. Цой // Дошкольное воспитание.-2006.-№10.-С.21-24.
- Рунова, М. Приобщаем детей к физической культуре / М. Рунова // Дошкольное воспитание.-2006.-№10.-№52-61.
- Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья / Л. Волошина // Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С.117-122.
- Полтавцева, Н. О значении физвоспитания в развитии учебной деятельности / Н. Полтавцева, Н. Гордова // Дошкольное воспитание.-2005.-№6.-С.9-13.
- Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание.-2004.-№№ 1-3, 5.
- Демидова, Е. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей / Е. Демидова // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.28-32.
- Федоровская, О. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ / О. Федоровская // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.33-35.
- Прищепа, С. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника / С. Прищепа, Н. Попкова, Т. Коняхина // Дошкольное воспитание.2004.-№1.-С.37-45.
- Бочарова, Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации / Н. Бочарова // Дошкольное воспитание.2004.-№1.-С.46-51.
- Рунова, М. Физическое воспитание дошкольников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: старшая и подготовительная к школе группы / М. Рунова, И. Бурба, П. Храмцов // Дошкольное воспитание.-2003.-№4.С.28-35.
- Кожухова, Н. Каков он – инструктор по физической культуре / Н. Кожухова, М. Самодурова // Дошкольное воспитание.-2003.-№4.-С.101.-105.
- Филиппова, С. На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки!: (гендерный подход к физическому воспитанию) / С. Филиппова // Дошкольное воспитание.-2002.-№6.-С.31-38.
- Егоров, Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми / Б. Егоров // Дошкольное воспитание.-2001.-.№12.-С10-23.
- Замотаева, Н. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки / Н. Замотаева / Дошкольное воспитание.-2001.-№5.-С.36-48.

- Рунова, М. Формирование оптимальной двигательной активности / М. Рунова // Дошкольное воспитание.-2000.-№6.-С.30-37.
- Рунова, М. Характеристика модели оптимального двигательного режима / М. Рунова // Дошкольное воспитание.-1999.-№№11,12.
- Воротилкина, И. Организация двигательной активности дошкольников / И. Воротилкина // Дошкольное воспитание.-1998.-№6.-С.34-38.
- Бочарова, Н. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек / Н. Бочарова // Дошкольное воспитание.-1997.№12.-С.72-75.
- Полтавцева, Н. О программе знаний физической культуры для дошкольников / Н. Полтавцева // Дошкольное воспитание.-1997.-№5.-С.14-20.
- Михайлова, Л. Почему дети приходят в детский сад уже с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Л. Михайлова // Дошкольное воспитание.-1995.№12.-С.5-8.
- Картавых, Л. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников / Л. Картавых, Л. Борисова // Дошкольное воспитание.-1995.-№№10,11.
- Засыпкина, Л. Планирование физкультурно-оздоровительной работы / Л. Засыпкина, Т. Солдатенкова, А. Шестова // Дошкольное воспитание.-1994.-№12.С.2-7.
- Богина, Т.Укреплять здоровье ослабленных и часто болеющих детей / Т. Богина, А. Усова // Дошкольное воспитание.-1994.-№6.-С.9-12.
- Гусарова, Л. Развитие движений детей 3-4 лет / Л. Гусарова // Дошкольное воспитание.-1994.-№1.-С.19-22.
- Засыпкина, Л. Планирование физкультурных занятий в зале и на воздухе / Л. Засыпкина, Т. Солдатенкова, А. Шестова // Дошкольное воспитание.-1993.-№9.С.25-29.
- Кузнецова, М. Двигательная активность детей. Плоскостопие / М. Кузнецова // Дошкольное воспитание.-1993.-№9.-С31-33.
- Литвинова, М. Физкультурная площадка детского сада / М. Литвинова // Дошкольное воспитание.-1993.-№9.-С.42-48.
- Москаленко, В. К вопросу о физическом воспитании детей / В. Москаленко // Дошкольное воспитание.-1993.-№2.-С.3-6.
- Закаливание детей в современных условиях // Л. Веремкович, О. Иванова, И. Лашнева (и др.) // Дошкольное воспитание.-1993.-№2.-С.6-10.
- Доскин, В. Интенсивное закаливание / В. Доскин, С. Фоменков // Дошкольное воспитание.-1993.-№2.-С.10-12.
- Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания / М. Маханева // Дошкольное воспитание.-1993.-№2.-С.12-16.
- Игра – путь к уму и сердцу ребенка / А. Погорелова, В. Серебрякова, В. Половова, Н. Полтавцева // Дошкольное воспитание.-1993.-№2.-С.21-23.
- Кожокин, В. Организация и методика обучения детей ходьбе на лыжах / И. Кожокин // Дошкольное воспитание.-1990.-№10.-С.38-40.
- Нестерова, З. Обучение метанию вдаль / З. Нестерова // Дошкольное воспитание.-1988.-№5.-С.25-30.
- Лескова, Г. Содержание основной части физкультурных занятий / Г. Лескова, Н. Ноткина // Дошкольное воспитание.-1988.-№4. – С.53-59.
- Литвинова, М. Физкультурная площадка детского сада / М. Литвинова // Дошкольное воспитание.-1988.-№2.-С.31-35.
- Анашкина, Л. Повышение двигательной активности детей 5-7 лет на прогулке / Л. Анашкина, М. Рунова // Дошкольное воспитание.-1987.-№12.-С.7-9.

- Андреева, В. Обучению детей физическим упражнениям – систему / В. Андреева // Дошкольное воспитание.-1987.-№8.-С.44-46.
- Карманова, Л. Пути повышения эффективности подвижных игр / Л. Карманова // Дошкольное воспитание.-1986.-№11.-С.20-23.
- Рунова, М. Развитие движений на прогулке: подготовительная к школе группа / М. Рунова // Дошкольное воспитание.-1986.-№8.-С.15-22.
- Сулимцев, Т. Выявление и профилактика плоскостопия у дошкольников / Т. Сулимцев, Т. Шанина // Дошкольное воспитание.-1986.-№6.-С.13-14.
- Нестерова, З. Воспитание интереса к физической культуре и спорту у детей 6-7 лет / З. Нестерова // Дошкольное воспитание.-1986.-№2.-С.34-37.
- Сафелкина, В. Совместная работа детского сада и семьи по совершенствованию основных движений дошкольников / В. Сафелкина // Дошкольное воспитание.1985.-№12.-С.14-16.
- Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)

## Приложение

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

### ПРОЕКТ 6: *Здоровье детей в наших руках.*

**Задача** Программы развития, в рамках которой заявлен проект:

Стабилизировать достигнутый уровень состояния физического здоровья детей и медицинского сопровождения образовательного процесса.

**Актуальность,** Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье детей – это будущее нашей страны.

**Цель** В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

**и** Проанализировав состояние здоровья детей, приходящих в наш детский сад, отмечается, что большинство детей уже имеют целый букет заболеваний, таких как: бронхиальная астма, аллергический дерматит, неврологические заболевания, пупочная грыжа, и т.д. Появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями.

**проекта** и **краткое** Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

**описание** Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

**замысла** **Проблема:** Объективное ухудшение здоровья поступающих в дошкольное учреждение детей, сказывающееся на получении ими качественного образования;

**Задачи:**

Создание системы сохранения и укрепления здоровья детей их физического развития в ДОУ с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

Создание условий для осуществления в дошкольном учреждении пропаганды здорового образа жизни среди воспитанников и их родителей.

Организовать подготовку педагогических кадров по вопросам оздоровления воспитанников.

Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей;

Совершенствование системы здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности ДОУ с учётом индивидуальных особенностей дошкольников.

## СРОКИ, ЭТАПЫ И МЕРОПРИЯТИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Наименование этапа и мероприятия	Сроки реализации
Участие в конкурсах, смотрах, соревнованиях на различных уровнях	Ежегодно
Пропаганда здорового образа жизни среди взрослого и детского населения. Просвещение воспитателей по здоровьесберегающим технологиям. Разработка индивидуальных образовательных маршрутов оздоровления детей.	Ежегодно
Разработка и реализация проектов здоровьесберегающей и здоровьесформирующей направленности. Поддержание условий для физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, в том числе с детьми – инвалидами.	Ежегодно
Увеличение количества участников соревнований муниципального уровня, направленных на укрепление здоровья, формирование физических, волевых качеств у детей.	Ежегодно
Проведение спортивных праздников, развлечений и соревнований в ДОУ, городе, со школами	Ежегодно
Выявление, обобщение и транслирование опыта по формированию ЗОЖ.	Ежегодно
Внедрение активных форм работы с семьей (мастер - классы, круглые столы, семинары-практикумы, консультации и др. в том числе дистанционно), а также форм организации партнерства с родителями (законными представителями), непосредственно вовлекая их в образовательную деятельность группы, ДОУ.	Ежегодно
Организация летнего оздоровительного периода в каникулярное время	Ежегодно

### ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Наименование источника финансирования	Объем
Без финансирования	0
Результат реализации проекта и форма его презентации	Стабилизирован достигнутый уровень состояния физического здоровья детей и медицинского сопровождения образовательного процесса, разработаны и внедрены методы и приемы сохранения здоровья всех участников образовательных отношений, в том числе инклюзивного образования.

### УЧАСТНИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Члены проектной группы Функционал и ответственность в проекте	Члены проектной группы Функционал и ответственность в проекте
Старшие воспитатели, педагоги МАДОУ, инструкторы по физической культуре, учителя – логопеды, педагог - психолог	Возрождение традиционного семейного воспитания здорового ребенка, укрепление внутрисемейных отношений, оздоровление семьи, ведение здорового образа жизни, доступная медицинская, психологическая, педагогическая и юридическая помощь по проблемам молодой семьи, репродуктивного здоровья. Распространение педагогического опыта
Руководитель проектной группы	Заместители заведующего МАДОУ

