

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23 «Улыбка» г. Феодосии Республики Крым»

Принята:

На Педагогическом совете №1 от 09.08.2021 г.
Протокол № 1 от «09» августа 2021 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 23 «Улыбка»
г. Феодосия О.П.Кобыльцова
Приказ № 114 от «09» августа 2021 г.

**Парциальная программа
по сохранению и укреплению здоровья детей
на 2021 – 2025 годы
«Здоровый ребенок»
Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 23 «Улыбка»
г. Феодосии Республики Крым»**

Согласовано:

с родительским комитетом
МБДОУ «Детский сад № 23 «Улыбка»
протокол от 09.08.2021 г. № 2

г. Феодосия
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

I.1. Пояснительная записка	3
I.1.1. Актуальность.....	3
I.1.2. Цели и задачи программы.....	4
I.1.3. Основные принципы программы	5
I.2. Ожидаемые результаты.....	5

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

II.1. Общие положения.....	7
II.2. Мероприятия, направленные на работу с детьми по профилактики заболеваемости.....	7
II.3. Психогигиенические мероприятия в НООД и в режиме дня.....	9

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

III.1. Основные направления деятельности сотрудников дошкольного учреждения по сохранению здоровья детей.....	11
III.2. Организационно – педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение.....	11
III.3. Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости.....	12
III.4. Обеспечение реализации основных направлений программы.....	13
III.5. Формы и методы оздоровления детей.....	13
III.6. Модель двигательного режима детей.....	14
III.6.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.....	14
III.6.2. Специально-организованная деятельность.....	14
III.6.3. Физкультурно-массовая деятельность.....	14
III.6.4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи.....	14
Приложение № 1 Схема закаливания детей.....	15
Приложение № 2 Реализация здоровьесберегающих технологий.....	16
Приложение № 3 «Босохождение».....	19
Приложение № 4 Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий	20
Приложение № 5 Рекомендации при планировании оздоровительно-профилактической работы.....	21
Приложение № 6 Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей.....	23
Используемая литература	24

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

I.1. Пояснительная записка

Одним из важнейших критериев качества дошкольного образования является его здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая ориентация.

Дошкольный возраст - главная ступень в формировании здоровья ребенка. Необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, а так же их эмоционального благополучия продиктована самой жизнью общества и закреплена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Цель работы по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развития у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных мероприятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка позволит считать, что использованный в Программе комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня был достаточно эффективным.

I.1.1. Актуальность.

Актуальность проблемы охраны и укрепления здоровья детей обоснована тем, что в последние годы состояние здоровья воспитанников ухудшается. По мнению большинства исследователей это вызвано следующими факторами:

- Ухудшением экологической обстановки,
- Отсутствием достаточной двигательной активности,
- Недостаточным уровнем знаний у педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья детей,
- Сужением понятия «здоровья»,
- Ухудшением здоровья матери и, как следствие, ухудшением здоровья новорожденных,
- Распространением наркомании, алкоголизма и др.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр.

Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление

позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема *детских стрессов*, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и т.д. Стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов и неизбежно ведут к ухудшению здоровья ребенка.

Серьезным барьером, осложняющим жизнь ребенка, является *тревожность*. Причинами тревожности могут быть, во-первых, недостаток эмоциональной поддержки в семье и детском саду, во-вторых, недостаток информации (либо ее недостоверность), которая порождает эмоциональное заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревожность у детей может появляться по отношению к сверстникам, взрослым, к самому себе. Если взрослые невнимательно относятся к этой проблеме, она не исчезает бесследно, возникают эмоциональные комплексы, препятствующие полноценному общению с другими людьми.

Дошкольный возраст - это важный период, когда развиваются двигательные качества и навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности, период, когда закладывается основы здоровья будущего взрослого человека.

Состояние здоровья ребёнка при поступлении в детский сад – это своего рода стартовая позиция, которая определяет успешность ребенка не только на первом году посещения детского сада, но и всего периода дошкольного образования. Низкий уровень здоровья поступающих в детский сад детей не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к новым условиям, но и становится причиной дальнейшего ухудшения их здоровья.

Программа «Здоровый ребенок» 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.

I.1.2. Цели и задачи программы

Цель работы по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Цель оздоровительной работы – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:

1. Развивать двигательные умения и навыки, совершенствовать физические качества воспитанников в соответствии с их индивидуальными возможностями.
2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровление детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков.
3. Организовать образовательный процесс с максимально щадящей нагрузкой на детей, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья ребенка, не допускать физических и психических перегрузок.
4. Формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья воспитанников, и предупреждение травматизма.

5. Объединить усилия всех участников образовательных отношений, направленные на сохранение потенциала здоровья дошкольников, повышать их компетентность в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

6. Создать единое образовательное пространство и крепкую материально-техническую базу для обеспечения воспитания здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

Ведущие линии реализации задач программы:

1. обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе здоровьесберегающих технологий;

2. забота о социальном благополучии ребёнка;

3. всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

Пути реализации:

1. внедрение здоровьесберегающих технологий.

2. партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога.

1.1.3. Основные принципы программы

1. Научность - использование научно обоснованных и практически апробированных способов, технологий и методик.

2. Активность и сознательность – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Природосообразность - организация здоровье-развивающей деятельности с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических, психологических и возрастных особенностей.

4. Комплексность и интегративность – проведение работы по здоровье-обеспечению комплексно, в ходе всего образовательно-воспитательного процесса.

5. Единство диагностики и коррекции - правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных;

6. Социального партнерства – совместное участие педагогического коллектива и родительской общественности в сохранении, формировании и развитии здоровья детей.

7. Личностная ориентация и преемственность – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разно уровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

8. Гарантированная результативность – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого - педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.

I. 2. Ожидаемые результаты:

Дети:

- увеличение числа воспитанников, имеющих стойкую положительную динамику в состоянии здоровья;

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

- создание в ДОУ здоровой психологической среды, формирования у детей психо-эмоциональной устойчивости;

- повышение уровня валеологических знаний детей;

- совершенствование системы работы с детьми, имеющими нарушение речи;
- увеличение числа выпускников ДОО успешно социализирующихся в условиях школы;
- введение в ДОО дополнительных услуг;
- создание системы медико-оздоровительного сопровождения процесса физического развития ребенка, которая корректируется с учетом современных тенденций.

Педагоги:

- обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления;
- увеличение числа педагогов и специалистов, участвующих в инновационных процессах, владеющих и использующих в своей практике эффективные, современные здоровьесберегающие технологии;
- участие педагогического коллектива ДОО в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровне, формирование имиджа ДОО;
- реализация социального заказа родителей.

Родители и социум:

- обновление системы взаимодействия с семьями воспитанников с целью активного включения их в образовательный процесс, в том числе для участия в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- совершенствование организации психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- укрепление сотрудничества с учреждениями здравоохранения;
- развитие социокультурных связей ДОО с социальными партнерами.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

II. 1. Общие положения.

Программа посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Реализация программы носит преимущественно индивидуально - дифференцированный характер и комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка.

Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей дошкольного возраста:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения воспитанников к своему здоровью, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем, психологом, родителями работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в детском саду, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

II.2. Мероприятия, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни

Направление	Мероприятия	Виды деятельности педагогов
Профилактические мероприятия	Работа с детьми по профилактике заболеваемости	- мониторинг здоровья; - рациональная организация двигательной активности; - система работы с родителями; - система закаливания
	Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в Учреждении	- строгое выполнение санитарно-гигиенического режима; - коррекция режима дня и питания; - закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой; - мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.
Оздоровительные мероприятия.	Строгое соблюдение режима дня:	- отработка вариантов режима в теплое и холодное время года; - полноценный дневной сон; - прогулка.
	Развитие моторики:	- игровой массаж; - пальчиковая гимнастика.
	Физическая культура:	- с элементами дыхательной гимнастики; - утренняя гимнастика; - занятия на улице с элементами подвижных игр.
	Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:	-влажная уборка помещений; - проветривание; - ионизация; - витаминизация.

Психогигиенические мероприятия	Профилактические мероприятия по анализу и мониторингу оздоровлению детей в дошкольном учреждении	<ul style="list-style-type: none"> - осмотр детей специалистами и осмотр детей медицинским персоналом в дошкольном учреждении; - мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий и заболеваемости детей; - ежедневные циклы физкультурных занятий; - гимнастика после сна; - обязательные ежедневные прогулки; - самостоятельная двигательная активность детей; - обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток; - ходьба по «ребристым дорожкам»; - мытье ног; - полоскание рта; - воздушные ванны в облегченной одежде; - гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года; - постоянный контроль за осанкой; - контроль за нагрузками для переболевших детей; - подбор мебели в соответствии с ростом; - рациональное питание; - ионизация помещений; - витаминизация третьего блюда; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - хождение по «ребристой дорожке»; - релаксация, элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты); - обеспечение благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении; - оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья; - открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий; - участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения.
Закаливающие мероприятия	Закаливающие мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - соответствующая одежда для улицы - длительное пребывание на свежем воздухе - воздушные и солнечные ванны летом - полоскание горла - дыхательная гимнастика
	Требования к проведению закаливания	<ul style="list-style-type: none"> - учет индивидуальных особенностей ребенка; - положительные реакции ребёнка на закаливание; - согласие родителей; - непрерывность закаливания; - наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром.

II. 3. Психогигиенические мероприятия во время непосредственно организованной образовательной деятельности и в режиме дня

№	Режимный момент	Мероприятия	Организационно - методические указания
1	Утренний прием	- функциональная музыка - элементы слово терапии	- Успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое. - Использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок.
2	Утренняя гимнастика	комплекс ОРУ	Подбор комплексов ОРУ игрового характера, использование игрушек и атрибутов
3	Свободная деятельность	а) слово терапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	- сказок, потешек, стихов - настольные игры с любимыми игрушками - беседы с детьми
4	Умывание	мытьё рук с произнесением потешек	- использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа
5	Завтрак	а) приём пищи б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта	- привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей - рассказ о необходимости пользе полоскания рта
6	НОД	а) пауза динамическая (физкультурная, музыкальная) б) деятельность со статическим положением тела	- деятельность с сюжетом, игровая деятельность, создание благоприятного эмоционального фона, радости от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыки - использование физкультминутки, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости».
7	Свободная деятельность	а) слово терапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	- чтение сказок, потешек, стихов - настольные игры с любимыми игрушками - беседы с детьми
8	Подготовка к прогулке, прогулка	а) одевание б) наблюдения в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения	- использование художественного слова - подвижные игры, художественное слово - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках - строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.
9	Возвращение с прогулки		использование художественного слова
10	Подготовка к обеду, обед	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта	- привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей - рассказ о необходимости пользе полоскания рта

11	Подготовка ко сну	а) закаливающие мероприятия б) функциональная музыка в) разрешение брать с собой игрушки укрывание и поглаживание детей г) сон в хорошо проветренном помещении д) соблюдение тишины	- воздушное и водное закаливание, элементы саммассажа - успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое - укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове - проветривание в период прогулки детей - соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОО тишины во время «тихого часа»
12	Подъем детей, гимнастика после сна	а) постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки б) хождение по «ребристой дорожке» в) одевание	- пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя - профилактика плоскостопия, закаливающая процедура. - использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок
13	Полдник	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта	- привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей - рассказ о необходимости пользе полоскания рта
14	Свободная деятельность	б) слово терапия в) игровая деятельность г) индивидуальная работа	- чтение сказок, потешек, стихов - настольные игры с любимыми игрушками - беседы с детьми
15	Подготовка к прогулке, прогулка	а) одевание б) наблюдения в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения	- использование художественного слова - подвижные игры, художественное слово - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках - строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, - обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

III.1. Основные направления деятельности сотрудников дошкольного учреждения по сохранению здоровья детей:

1. Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНа.
2. Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.
3. Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем.
4. Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.
5. Организация рационального питания и витаминизация третьего блюда.
6. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни.
7. Формирование представлений и навыков здорового образа жизни.

III. 2. Организационно – педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение

№	Наименование мероприятия	Ответственные
1	Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Заведующий, старший воспитатель
2	Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - пальчиковая и артикуляционная гимнастика; - «ребристые дорожки»; - игровой массаж; - «босо хождение»; - подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой. - комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; - гимнастика пробуждения; - закаливание; - релаксация	Заведующий, старший воспитатель инструктор по физической культуре
4	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам.	Заведующий, старший воспитатель инструктор по физической культуре
5	Создание здорового психологического макроклимата коллектива взрослых и детей	Заведующий, старший воспитатель воспитатели
6	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей (психологический фон, длительность, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	Заведующий, старший воспитатель, медсестра

7	Продолжение работы по совершенствованию здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в детском саду, введение новых эффективных моделей	Заведующий, старший воспитатель, Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме укрепления сохранения здоровья детей в детском саду и в семье.	Заведующий, старший воспитатель, медсестра, инструктор по физической культуре
9	Организация тесного и продуктивного контакта с медико-психологическими и социальными институтами детства района и города.	Заведующий, методист, старший воспитатель, медсестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий, старший воспитатель

III. 3. Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

№	Направление	Содержание направления	Ответственные
1	Рациональная организация двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневные циклы физкультурных занятий - гимнастика после сна - обязательные ежедневные прогулки - самостоятельная двигательная активность детей - обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
2	Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> - умывание - ходьба по «ребристым дорожкам» - контрастное обливание рук по локоть - мытье ног - полоскание рта - воздушные ванны в облегченной одежде - гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года. 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
3	Профилактическая работа	<ul style="list-style-type: none"> - постоянный контроль за осанкой - контроль за нагрузками для переболевших детей - подбор мебели в соответствии с ростом - ионизация помещений - витаминизация блюд 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
4	Использование нетрадиционного оздоровления	<ul style="list-style-type: none"> - игровой массаж - пальчиковая гимнастика - хождение по «ребристым дорожкам» 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
5	Психогигиенические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - релаксация - элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты) - обеспечение благоприятного психологического климата в учреждении 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре

III. 4. Обеспечение реализации основных направлений программы

№	Наименование мероприятия	Ответственные
1	Приобретение необходимого оборудования: медицинского, спортивного	Заведующий
2	Оборудование помещений: спортивного зала; групповых комнат	Заведующий хозяйством, специалисты, воспитатели
3	Пополнение среды нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажерами	Воспитатели
4	Обеспечение условий для предупреждения травматизма (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования)	Заведующий, заведующий хозяйством

III. 5. Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим	Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительная деятельность; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (звуковая, улучшение осанки, плоскостопия); - спортивные игры; - дозированная ходьба	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Световоздушные ванны	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники, игры, забавы; - каникулы, дни здоровья;	Все группы
6	Светотерапия	- обеспечение светового режима;	Все группы
7	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально театральная деятельность	Все группы
8	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры на подавление отрицательных эмоций	Все группы

9	Закаливание	- «босо хождение»; - игровой массаж	Все группы
10	Физиотерапия	- ионизация	Все группы

III. 6. Модель двигательного режима детей

III. 6. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Двигательная разминка во время перерыва между НООД	Ежедневно, в течение 7-10 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НООД, 3-5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 мин.
Дифференцированные игры – упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 мин.
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группам по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин.
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5-7 мин.
Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин.

III. 6. 2. Специально организованная образовательная деятельность в режиме дня

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
НООД по физической культуре	3 раза в неделю, одно – в часы прогулки
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей

III. 6. 3. Физкультурно-массовая деятельность

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Неделя здоровья	2 раза в год (в начале января и в конце апреля)
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год (40 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (30 мин)

III. 6. 4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Домашние задания	Определяются воспитателем
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях (спартакиады, соревнования, «Папа, мама, я дружная и спортивная семья»).	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья

Схема закаливания детей

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух	Утренняя гимнастика	Проведение в облегченной одежде. Летом – проведение на свежем воздухе.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в одежде по сезону	
	Сон в проветренном помещении	Учитывать физическое и соматическое состояние детей	Температура воздуха в спальне ниже 19° С
	Воздушные контрастные ванны.	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате)	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний.
	Гимнастика после сна.	Использование «дорожек здоровья»	
	Хождение босиком	Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинского отвода
Вода	Полоскание рта	Постепенное обучение полосканию рта, начиная со 2-й младшей группы.	Нет
	Мытье рук, ног,	Постепенное обучение, начиная с раннего возраста	Нет
Солнце	Прогулка. Солнечные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (утро, после полудня).	Хронические заболевания, температура выше 30° С
	Световоздушные ванны.	Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение продолжительности процедуры	

Реализация здоровьесберегающих технологий

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технология сохранения и стимулирования здоровья			
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	Старший воспитатель, методист, воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения, используем лишь элементы спортивных игр.	Старший воспитатель, методист, воспитатели, инструктор по физкультуре
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	Воспитатели, инструктор по физкультуре. Музыкальные руководители
Технология эстетической направленности	Реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп.	Осуществляется на занятиях по программе детского сада, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.	Все педагоги

Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Все педагоги
	ежедневно	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	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции по обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Бодрящая гимнастика	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упр. на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и в другие помещения в зависимости от условий и т.д.	Воспитатели
Корректирующая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	3 раза в неделю: 2 занятия в спортивном зале и 1 на улице.	Занятия проводятся в соответствии с программой детского сада. Перед занятием проветривается помещение.	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели

Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин., со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
НОД из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин., со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития или в ходе режимных моментов.	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Необходимо объяснить серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Воспитатели, инструктор по физкультуре, медсестра

«Босохождение»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Возраст	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний	Ходьба и бег по одеялу и теплому песку	5-30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин
Младший	Ходьба и бег по теплому песку и траве	5-45 мин	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин
Средний	Ходьба и бег по песку, траве и покрытию	5-60 мин	Ходьба босиком по ковру и носках по полу, бег босиком по полу	5-30 мин
Старший	Ходьба и бег по песку, траве и покрытию	5-90 мин	Ходьба и бег босиком по полу группы	5-30 мин
Подготовительные к школе	Ходьба и бег по различным почвам, покрытиям земли	по 5 мин. и неограниченно	Свободная ходьба и бег в группе	5-30 мин

Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий



Рекомендации при планировании оздоровительно-профилактической работы

Содержание	Возрастная группа	Особенности организации	Ответственные
Организация жизни детей, в том числе в адаптационный период, создание комфортного режима	Все	Ежедневно, в течение всего дня	Воспитатели
<i>Организация двигательного режима</i>			
Утренняя гимнастика	Ранний возраст, Младшие группы	Ежедневно в группе (в летний период на открытом воздухе)	Воспитатели, инструктор по физической культуре
	Средние, старшие, подготовительные к школе	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе)	
Двигательные паузы	Все	ежедневно	Воспитатели
Оздоровительная гимнастика после сна	Все	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	Воспитатели, медицинская сестра
Подвижные игры	Все	Ежедневно во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	Воспитатели, специалисты
Физкультурные упражнения на прогулке	Все		Воспитатели, специалисты
Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной-двух групп	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Спортивные праздники	Средние, старшие, подготовительные к школе	1 раз в год, внутри детского сада	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Неделя здоровья	Все	Два раза в год	Воспитатели, медицинская сестра
Самостоятельная двигательная деятельность	Все	В помещении и на воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Воспитатели
Индивидуальная работа	Все	Ежедневно, в группе и на прогулке	Воспитатели
<i>Охрана психического здоровья</i>			
Использование приемов	Все	ежедневно	Воспитатели,

релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы			специалисты
<i>Оздоровление фитонцидами</i>			
Оздоровление луком, чесноком	Все	Во время обеда	Воспитатели, помощники воспитателей
Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей, медицинская сестра
<i>Витаминотерапия</i>			
Витаминизация третьего блюда	Все	ежедневно	медицинская сестра
<i>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</i>			
Утренний прием на свежем воздухе	Все	Ежедневно в летнее время	воспитатели
Воздушные ванны (облегченная одежда по сезону)	Все	ежедневно	воспитатели
Прогулки на воздухе	Все	ежедневно	воспитатели
Босохождение по «дорожке здоровья»	Все	ежедневно	воспитатели
Босохождение по траве	Все	Ежедневно в летнее время	воспитатели
Умывание в течение дня прохладной водой	Все	Ежедневно после сна	воспитатели
Полоскание горла кипяченной и охлажденной подсоленной водой	Младшие – подготовительные к школе	Ежедневно после обеда	воспитатели
Игры с водой	Все	Ежедневно (в летний период на открытом воздухе)	воспитатели
Контрастное обливание ног	Все	Ежедневно после прогулки в летнее время	Воспитатели, помощники воспитателей
Сон с доступом свежего воздуха	Все	Ежедневно, в зависимости от температуры помещений спальни	Воспитатели

**Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья
детей**

1. Оздоровление и профилактика заболеваний
2. Здоровый образ жизни
3. Индивидуальный подход к детям
4. Сохранение и укрепление физического и психического развития детей
5. Консультации для родителей
6. Родительские собрания
7. Информационные стенды, памятки для родителей
8. Адаптация ребенка
9. Конкурсы, праздники.

Используемая литература:

1. И.Е.Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы паузы в ДОУ», Айрис дидактика, 2005 год.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников
3. Козырева В.А. Лечебная физкультура.
4. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко. «Здоровячок»
5. К.К. Утробина. Занимательная физкультура
6. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, Волгоград, издательство «Учитель»,2007
7. Литвинова М.Ф. Система физического воспитания в ДОУ, Москва, Просвещение, 1986 год
8. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, Москва, Просвещение,1983
9. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении, Москва, Просвещение, 1984
10. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания, Москва, Издательский дом «Воспитания дошкольника», 2005
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001
12. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость, Москва, Просвещение, 1981
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольников - ВЛАДОС, 2001
14. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет, Москва, Творческий центр,2008.
15. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» - Волгоград, Изд-во «Учитель»,2010
16. Змановский Ю.Ф. Эмоционально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»
17. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика», дети 3-7 лет.

Прочитано, проинформовано и сирешпено печатљу
24.11.2007
Заведуюошњи
О. П. Кобыльцова

