

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №182»
протокол № ___ от _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №182»
_____ Н.М. Редкус
«__» _____ 201_ г

Рабочая программа «Здоровье»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №182» общеразвивающего вида

Составители:
Н.М. Редкус – заведующий
Н.П. Фролкина – инструктор по ФК
Т. А. Мартынова – старший воспитатель

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	4
1.3.	Отличительные особенности Программы	4
1.4.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.6.	Проведение мониторинга состояния работы по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий	6
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1.	Создание условий для оздоровления и физического развития воспитанников	8
2.2.	Система лечебно-профилактической работы	18
2.3.	Система физкультурно-оздоровительной работы	27
2.4.	Работа с педагогами и родителями по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий	40
2.5.	Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения	45
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения программы	46
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	51
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	53
IV.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1.	Приложения	55
4.2.	Лист изменений и дополнений	56

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. 1. Пояснительная записка

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

Мишель де Монтень

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье.... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в ДОУ, так и в семье.

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников.

Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Рабочая программа «Здоровье» (далее – Программа) предназначена для работы с воспитанниками 2-7 лет и является одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №182» общеразвивающего вида (далее – ДОУ).

1.1. Цель и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, с учетом индивидуальных возможностей детей во все периоды дошкольного детства.

Задачи:

- Создание условий для оптимального укрепления и сохранения здоровья детей, через применение здоровьесберегающих технологий и организацию предметно-развивающей среды в соответствии с ФГОС ДО.
- Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, посредством овладения элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
- Привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

1.2. Отличительные особенности Программы

Новизна Программы представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка, которая разработана на основании нормативно-правовой базы:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Конвенция о правах ребенка
3. Конституция РФ, ст.38, 41, 42, 43
4. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования
6. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
7. Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 04.04.2003 №139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»

8. Инструктивно - методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14 марта 2000 г. № 65/23-16.

9. Устав ДОУ.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практическими апробированными методиками.
- Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Концептуальные положения

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

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Младший возраст

- снижение уровня заболеваемости;
- улучшение санитарно-гигиенического режима в организации воспитательно-образовательного процесса;
- создание эффективной социально-психологической адаптации дошкольников к вхождению в социум;
- компетентность педагогов в вопросах внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс;
- повышение уровня взаимодействия семьи и ДОУ в деле сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья детей.

Старший возраст

- сформировано осознанное отношение к своему здоровью, посредством овладения элементарными нормами и правилами;
- развита потребность в здоровом образе жизни;
- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния;
- улучшение санитарно-гигиенического режима в организации воспитательно-образовательного процесса;
- создание эффективной социально-психологической адаптации дошкольников к вхождению в социум;
- поддержание психологического здоровья, «успеха» и «радости» в жизни дошкольников;
- компетентность педагогов в вопросах внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс;
- повышение уровня культуры здоровья детей, педагогов, родителей;
- повышение уровня взаимодействия семьи и ДООУ в деле сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья детей.

1.6. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению воспитанников

Регулярные медицинские обследования, проводимые специалистами детской поликлиники КГБУЗ «Городская поликлиника №7», медицинской сестрой ДООУ позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

Работа по физическому воспитанию в ДООУ строится на основе мониторинга, который проводит инструктор по физкультуре с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в информационно-диагностическую карту развития ребёнка (Приложение №11) и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях индивидуальной работы, оформленных в каждой группе.

Для определения уровня развития физических качеств, двигательных умений и навыков проводится тестирование два раза в год. (Приложение №12)

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:

- обследование проводит один и тот же педагог – инструктор по физической культуре, который в совершенстве владеет методикой тестирования. Степень готовности педагога проверяется старшим воспитателем до начала диагностики;
- обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения;
- накануне и в день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально;

- большинство из проводимых контрольных упражнений (бег, прыжки, метание) проводится на свежем воздухе. При неблагоприятной погоде некоторые измерения можно провести в зале, температура воздуха в котором не должна превышать +18*;
- одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой;
- важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями;
- обследование следует проводить не ранее 30 мин после принятия пищи;
- дети приглашаются небольшими подгруппами в зависимости от возраста и методики обследования;
- перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов;
- форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки;
- наилучшие результаты обследования заносятся в специальный журнал, который содержит:
именной список испытуемых (по группам)
дату обследования (на начало и конец учебного года)
описание двигательных заданий;
уровень физических качеств оценивается в цифровых показаниях, а степень сформированности двигательных навыков в уровнях (высокий, средний, низкий).

Требования безопасности к проведению тестирования физических качеств дошкольников

- В ДОУ можно использовать тесты, официально утверждённые органами образования и здравоохранения, недопустим автоматический перенос школьных методик в ДОУ.
- Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев.
- К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра).
- Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёвшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет инструктору по физической культуре в начале учебного года, дополнительную – по необходимости.
- Особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, медицинской сестры, инструктора по физической культуре.

- Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.).

- Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют: заведующий ДООУ, медицинская сестра, старший воспитатель, профильные педагоги. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

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

Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит педагог-психолог ДООУ.

Полученные данные позволяют в дальнейшем смоделировать индивидуальную стратегию социально-психологического сопровождения каждого ребенка. Психологическая диагностика проводится педагогом-психологом как в индивидуальной, так и в групповой формах.

В работе педагога-психолога используются следующие виды диагностики:

- скрининговая диагностика;
- углубленная психологическая диагностика – проводится с детьми, нуждающимися в коррекционно-развивающей работе, по запросу родителей, педагогов и специалистов;
- итоговая диагностика – оценка состояния ребенка (группы детей) по окончании цикла коррекционно-развивающей работы.

Для объективности результатов диагностики педагог-психолог принимает во внимание:

- физическое и эмоциональное развитие и состояние ребенка;
- психофизиологические особенности его возраста;
- особенности работоспособности (утомляемость, истощаемость, переключаемость, темп работы и т.п.).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Создание условий для оздоровления и физического развития детей

Создание условий для оздоровления и физического развития детей включает в себя:

- организацию развивающей предметно-пространственной среды;

- обеспечение оптимального режима двигательной активности;
- рациональное построение распорядка дня;
- организация работы согласно требований СанПиН 2.4.1.3049-13

Санитарно-гигиенические условия.

Организация работы согласно требований СанПиН 2.4.1.3049-13

№	Создание условий	Пункт СанПиН	Ответственные
1	Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию	4	Заведующий, завхоз
2	Выполнение требований к приему детей, режиму дня, организации воспитательно-образовательного процесса	11-11.8	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели, профильные педагоги
3	Организация НОД согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей	11.9-11.13	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели, профильные педагоги
4	Выполнение основных требований к организации физического воспитания	12	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, воспитатели, профильные педагоги
5	Выполнение требований к санитарному содержанию помещений ДОО	17	Заведующий, завхоз, старший воспитатель, воспитатели, профильные педагоги
6	Обеспечение гигиенических и противоэпидемических мероприятий, проводимых медперсоналом в ДОО	18	Старший воспитатель, медицинская сестра, воспитатели, профильные педагоги
7	Выполнение требований к организации полноценного	14.10-14.26	Заведующий, медицинская сестра

сбалансированного питания		
---------------------------	--	--

Ребенок должен иметь возможность реализовать свою потребность в игре, движении, воплощении своих фантазий. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы открыть перед детьми весь спектр возможностей среды и направить их усилия на использование отдельных элементов.

В ДОО создана материально-техническая база для оздоровления и физического развития детей. Материально-техническое обеспечение позволяет решать вопросы оздоровления. ДОО имеет:

Медицинский блок – оснащен медицинским оборудованием.

Физкультурный зал – оснащен оборудованием и инвентарём в соответствии с требованиями образовательной программы дошкольного образования, музыкальной колонкой, атрибутами для обучения элементам спортивных игр, дорожками для профилактики плоскостопия, шипованными валиками и мячами, деревянными мостиками, ковриками с шипованным покрытием, мягкими модулями для ползания, детскими тренажерами: «Твист», «Мини степпер», «Бегущий по волнам».

В групповых комнатах созданы центры физкультуры и спорта, в которых достаточное количество спортивного инвентаря для групповых и индивидуальных занятий физической культурой, созданы картотеки подвижных игр и упражнений.

Кабинет психолога – оснащен программами, методическим материалом, диагностическими методиками и стимульными материалами к ним.

На территории ДОО расположены:

- автогородок (модули машин, дорожные знаки, светофор);
- деревня (колодец, огород, мельница, макеты домашних животных);
- экологическая тропа;
- участки для прогулок для каждой группы, оборудованные малыми игровыми формами (горки, лесенки, мишени, песочницы, столики, скамейки, цветочная клумба);
- физкультурная площадка, оборудованная спортивным комплексом (баскетбольно - волейбольная площадка; оборудование для развития навыков метания, перешагивания, прыгивания, равновесия, лабиринт). Для повышения двигательной активности и профилактики плоскостопия создана «Тропа здоровья». Асфальтированные дорожки расчерчены различными классиками (линейными, круговыми, классическими), а также сюжетными дорожками.

Система работы

№	Содержание работы	Периодичность	Ответственный
Диагностические мероприятия			
1	Осмотр детей специалистами детской поликлиники (группа здоровья, диспансерный учет)	По плану	Врач, специалисты
2	Осмотр медперсоналом	После отпуска, болезни, жалоб	Медицинская сестра

		родителей, детей	
3	Мониторинг состояния здоровья детей	В течение года	Медицинская сестра, психолог
4	Мониторинг развития физических качеств и двигательных навыков	Октябрь, апрель	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Создание условий			
1	Оснащение спортивного зала, спортивной площадки, спортивных центров в группах	в течение года	Заведующий, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители
3	Оснащение кабинета психолога	в течение года	Заведующий, педагог-психолог
Методическая работа			
1	Разработка графиков посещения детьми всех групп физкультурного, музыкального залов, приема оздоровительных процедур	Сентябрь	Старший воспитатель
2	Подбор методической литературы, разработка консультаций, анкет, рекомендаций	В течение года	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
3	Аналитическая деятельность по изучению здоровья, индивидуальных особенностей детей и определение направления коррекционной и профилактической работы с детьми.	Сентябрь – октябрь Апрель – май	Старший воспитатель, медицинская сестра, специалисты, воспитатели
Санитарно-гигиенические мероприятия			
1	Обеспечение светового и температурного режима в группах	Постоянно	Заведующий, воспитатели
2	Подбор мебели, оборудования в соответствии с ростом детей	По медицинскими показаниями	Заведующий, воспитатели
3	Обеспечение соблюдения режима дня	Постоянно	Воспитатели
4	Проведение сквозного проветривания в отсутствие	Ежедневно в соответствии	Воспитатели, младшие

	детей	графиком	воспитатели
5	Обеспечение соблюдения требований к одежде детей в помещении и на прогулке.	Постоянно	Воспитатели, родители
Лечебно-профилактические мероприятия			
1	Прием кислородного коктейля	По графику	Медицинская сестра, воспитатели
2	Кварцевание помещения	Ежедневно	Воспитатели
3	Закаливание: утренний прием (в осеннее-летний период) на улице, воздушные ванны, ходьба по солевым дорожкам, обширное умывание	В соответствии с режимом дня	Воспитатели
Коррекционно-профилактическая работа			
1	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья: психогимнастика, релаксационные упражнения, минуты «тишины», музыкальные паузы, занятия с детьми группы риска.	По плану	Воспитатели, психолог, музыкальный руководитель
2	Мероприятия, направленные на сохранение физического здоровья: самомассаж, гимнастика: корригирующая для опорно-двигательного аппарата, дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, зрительная; ходьба босиком с использованием массажеров	Ежедневно	Медицинская сестра, воспитатели, инструктор по физической культуре
Организация двигательного режима			
1	Физкультурная и музыкальная организованная деятельность	Согласно учебному плану	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель,
2	Организованная и самостоятельная деятельность по ЗОЖ и ОБЖ	Согласно Учебному плану	Инструктор по физкультуре, воспитатели
3	Утренняя гимнастика	Ежедневно, в соответствии с	Воспитатели, инструктор по физкультуре,
4	Гимнастика после дневного сна		
5	Подвижные игры и физические упражнения		

6	Психогимнастика	режимом дня	музыкальный руководитель
7	Физкультминутки, «оздоровительные паузы»		
Активный отдых			
1	Спортивные развлечения	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели
2	Спортивные праздники	2-3 раза в год	
3	Неделя здоровья	2 раза в год	
4	Спортивный праздник с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья»	1 раз в год	
Работа с родителями			
1	Родительские собрания	Октябрь, январь, апрель	Заведующий, старший воспитатель, профильные педагоги, воспитатели
2	«Дни открытых дверей»	1 раз в год	Воспитатели, инструктор по физкультуре, медицинская сестра, профильные педагоги
	Совместные праздники	1 раз в год	
3	Использование наглядной агитации, технических средств ИКТ		
4	Реализация творческих проектов	Ежемесячно	
5	Фотовыставки, фоторепортажи	по плану	
6	Консультации: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные	По плану, по запросу родителей	

Программы, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса
ДОУ

№	Название программы	Количество групп
1	Примерная образовательная программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	13
2	«Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками» В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров	13

Здоровьесберегающие технологии, используемые в педагогическом процессе
ДОУ

№	Название технологии	Программно-методическое обеспечение	Количество групп
1	Технология сохранения и стимулирования здоровья		
1.1	Ритмопластика	А.И. Буренина «Ритмическая»	8

		мозаика»	
1.2	Релаксация	Н.Л. Кряжева «Развитие эмоционального мира детей»	11
1.3	Корригирующая гимнастика (профилактика нарушений осанки и стопы)	В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками»	13
		О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ	7
		О. Казина, Е. Соколова «Топтыжкины ножки»	6
1.4	Дыхательная гимнастика	В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками»	13
2.	Технология обучения здоровому образу жизни		
2.1	Уроки здоровья и безопасности	В.В. Ветрова «Уроки психологического здоровья»	4
		Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»	
		К. Ю. Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников 2-7 лет»	13
2.2	Самомассаж, точечный массаж	В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками»	13
2.3	Игровой стрейчинг	К.К. Утробина «Подвижные игры для детей 3-7 лет»	7
3	Коррекционные технологии		
3.1	Технология музыкального воздействия	Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления»	13
3.2	Технология коррекции поведения	Н.Ю. Куражева, Н.В. Вараева «Цветик-Семицветик»	11
3.3	Психогимнастика	Ермолаева М.В. «Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников»	13

Режим дня

Ведущим фактором укрепления здоровья детей является режим дня. При организации рационального режима дня ДООУ стремиться к реализации возможности в жизни каждого ребенка трех моментов:

- полное удовлетворение потребности в движении;
- достаточной индивидуальной умственной нагрузки;
- преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

Питание организуется с учетом «10 дневного меню», технологических карт. Меню составляется с учетом сезонных изменений, разработана картотека блюд.

Необходим достаточный по продолжительности дневной сон. Его длительность определяется не только возрастными особенностями, но и индивидуальной потребностью. В связи с этим нет единого подъема после сна, - осуществляется постепенное пробуждение детей. При организации дневного сна обеспечивается приток свежего воздуха.

Прогулка как обязательный элемент режима дня – надежное средство укрепления здоровья. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов, включая утренний прием детей на улице в летний период, а также ООД по физическому развитию, проводимую на открытом воздухе. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - перед уходом детей домой. (При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°С и скорости ветра более 15 м/с.).

При организации НОД продолжительность определяется согласно возрасту, дается время на отдых. Физическую активность во время занятий и между ними, варьируется интеллектуальная нагрузка, включаются задания разного уровня сложности. (Приложение №1)

Режим в ДООУ составляется на холодный и теплый период времени года.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Организация режима пребывания воспитанников в ДООУ (холодный период)

Режим дня	Младшая группа	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Приём детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.15-8.40	8.20-8.40	8.30-8.45	8.30-8.50
Самостоятельная	8.30-8.50	8.40-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00

деятельность, игры, подготовка к ООД					
Образовательная деятельность (включая перерывы)	8.50-9.20	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.35	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20-11.20	9.40-12.00	10.10-12.10	10.35-12.35	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	11.20-11.45	12.00-12.10	12.10-12.30	12.35-12.45	12.40-12.50
Обед	11.45-12.20	12.10-12.50	12.30-13.00	12.45-13.10	12.50-13.15
Подготовка к дневному сну, сон	12.20-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.20
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.20-15.35	15.20-15.35
Занятия (игры) по подгруппам	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.10	15.35-16.10	15.35-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.00	16.00-17.05	16.10-17.10	16.10-17.10	16.15-17.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.00-17.15	17.05-17.15	17.10-17.20	17.10-17.20	17.15-17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.45	17.15-17.45	17.20-17.50	17.20-17.50	17.25-17.55
Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.45-19.00	17.45-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.55-19.00

Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ (теплый период)

Режим дня	Младшая группа	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Приём детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на воздухе	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.15-8.40	8.20-8.40	8.30-8.45	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, игры	8.30-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Подготовка к прогулке	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Образовательная деятельность на прогулке	9.15-9.25	9.15-9.30	9.15-9.35	9.15-9.40	9.15-9.45
Прогулка	9.25-11.10	9.30-11.30	9.35-11.50	9.40-12.10	9.45-12.15

Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.10-11.40	11.30-12.00	11.50-12.10	12.10-12.30	12.15-12.35
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10	12.00-12.30	12.10-12.40	12.30-13.00	12.35-13.00
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение худ. лит., дневной сон	12.10-15.30	12.30-15.30	12.40-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подъем, вод. процедуры	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
Полдник	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.00	16.00-17.05	16.10-17.10	16.10-17.10	16.15-17.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.00-17.15	17.05-17.15	17.10-17.20	17.10-17.20	17.15-17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.45	17.15-17.45	17.20-17.50	17.20-17.50	17.25-17.55
Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.45-19.00	17.45-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.55-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников,
посещающих ДООУ в режиме кратковременного пребывания - 4 часа
Младшая группа (холодный период года)**

Режимные моменты	Время
Прием, непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00 - 9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20 - 11.20
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20
Самостоятельная игровая деятельность, уход домой	12.20 - 13.00

Младшая группа (тёплый период года)

Режимные моменты	Время
Прием	9.00
Подготовка к прогулке	9.00-9.15
Образовательная деятельность на прогулке	9.15-9.25
Прогулка	9.25-11.10
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.10-11.40
Подготовка к обеду, обед	11.40-12.10
Самостоятельная игровая деятельность, уход домой	12.10 - 13.00

Вторая младшая группа (холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием, непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00 - 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 - 12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.50
Самостоятельная игровая деятельность, уход домой	12.50 - 13.00

Вторая младшая группа (тёплый период года)

Режимные моменты	Время
------------------	-------

Прием	9.00
Подготовка к прогулке	9.00 - 9.15
Образовательная деятельность на прогулке	9.15 - 9.30
Прогулка	9.30 - 11.30
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Самостоятельная игровая деятельность, уход домой	12.30 - 13.00

Таким образом, построение рационального режима, обеспечивающего положительный эмоциональный климат, предупреждает развитие переутомления и направлено на укрепление и охрану нервной системы детей, их физического здоровья.

Медицинский контроль

Медицинский контроль развития детей – составная часть системы оздоровительно-воспитательной работы с детьми. В результате систематического контроля удается не только определить физический уровень развития ребенка, но и увидеть первоначальное отклонение в его развитии, поведении, своевременно скорректировать воспитательные воздействия, определив для него индивидуальный режим жизни.

Медицинский контроль физического воспитания детей в ДОУ включает в себя:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья, уровнем физического развития и функционального состояния детей при углубленных медицинских осмотрах;
- медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, контроль за системой закаливания;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием места проведения занятий, спортивного оборудования, одежды и обуви;
- санитарно-просветительскую работу по вопросам физического воспитания, закаливания, здорового образа жизни, осуществляемую медицинским работником, воспитателями, инструктором по физической культуре.

2.2. Система лечебно-профилактической работы

Одним из главных признаков здоровья считают способность организма надежно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. Создавая благоприятные условия для оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении, мы укрепляем здоровье, предупреждаем простудные заболевания и совершенствуем физическое развитие каждого ребёнка.

Лечебно-профилактическая работа в ДОУ включает в себя:

- комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на раннее выявление отклонений в состоянии физического и психического развития ребенка;
- профилактические мероприятия;
- профосмотры детей (вновь поступивших, плановые перед прививками, узкими специалистами и др.);
- ведение индивидуальной карты ребенка;

- профилактика ОРВИ (витаминотерапия, фитотерапия) проведение аэрофитотерапии, основанной на «феномене фитонцидов» - способности растений выделять вещества, обладающие мощным бактерицидным действием.

Исследования НИИ педиатрии НЦЗД РАМН показали, что использование эфирных масел мяты, лаванды, шалфея, лимона, полыни приводит к изменению в поведенческих реакциях детей: быстро засыпают, сон спокойный, аппетит хороший, бодрствование активное. Также выявлено достоверное снижение числа случаев ОРЗ:

- использование фитонцидных свойств чеснока, лука в период повышенной заболеваемости ОРЗ;
- полоскание зева после приема пищи водой комнатной температуры;
- сокращение времени пребывания ребенка в ДОУ для вновь поступивших детей до 2-3 ч с постепенным удлинением.

В целях профилактики психоэмоционального напряжения работа строится по принципу психогигиены ребенка Е.А. Аркина, В.М. Бехтерева: создание условий для преобладания у детей чувств жизнерадостности и бодрости, веры в себя, свои силы, уважения к людям и самоуважения, полноты жизни, увлекательной деятельности. Ведущая основа психогигиенического подхода – комплекс душевных качеств педагога и родителя – любовь, ласка, внимание к детям. Для засыпания создаются максимально комфортные условия: устраняются световые и звуковые раздражители, включается тихая «усыпляющая» музыка. В группах создаются уголки уединения для ребенка, осуществляется личностно-ориентированное взаимодействие взрослого и детей.

Также воспитатели используют в своей работе комплексы психогимнастики, классическую музыку для регулирования двигательной активности детей и психологической разгрузки, подвижные игры с преобладанием циклических (бег, прыжки) упражнений и способствующих проявлению положительных эмоций.

Лечебно-оздоровительные мероприятия:

- диспансеризация детей;
- аэрофитотерапия
- витаминотерапия;
- дыхательная гимнастика;
- проведение точечного массажа
- С- витаминизация третьего блюда

С раннего возраста наши воспитанники два раза в год (осень, весна) принимают кислородный коктейль, который:

- улучшает концентрацию внимания;
- увеличивает работоспособность;
- снижает риск простудных заболеваний;
- усиливает иммунитет;
- помогает при интенсивных физических нагрузках;
- снижает синдром хронической усталости;

- улучшает обменные процессы в организме;
- улучшает состояние сердечнососудистой системы.

Закаливание, как известно, - одно из средств специфической защиты организма. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма и повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды. Закаливающие мероприятия содействуют созданию у ребенка привычки к здоровому образу жизни.

Для обеспечения эффективности системы закаливающих процедур в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду проводится:

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении;
- рациональная, не перегревающая одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- сон при открытых фрамугах
- гигиенические процедуры (умывание прохладной водой, хождение босиком в группе и на улице (в летний период);
- сон без маечек;
- воздушные ванны в сочетании с ходьбой по коррегирующим дорожкам (15-20 с);
- игры с массажными мячиками;
- ходьба по мокрой солевой дорожке (15-20 с);
- обширное умывание.

Соблюдаются следующие принципы закаливания:

- проведение закаливающих процедур только при условии, что ребенок здоров;
- недопустимо проводить закаливающие процедуры при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страх, плач, беспокойство);
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- интенсивность процедур регулируется постепенно и последовательно с увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство процедур.

Сон без маечек

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки и вторые одеяла. Температура в спальне не должна быть ниже +14 С.

Игры с массажными мячиками

Проводятся во время утренней гимнастики, после дневного сна, во время физкультурминуток. Также дети могут использовать мячики в самостоятельной деятельности. Иголочки на мячиках способствуют активизации нервных окончаний кистей рук, улучшению кровообращения периферийных отделов организма при катании мячика по телу. Это способствует активизации защитных сил организма, улучшению общего состояния. Игры проводятся как индивидуально с детьми, так и в парах – дети массируют друг друга по очереди.

Ходьба по мокрой солевой дорожке

Дорожки шьются из махровых полотенец, байковых одеял (длина 2-3 м). Одна дорожка смачивается в солевом растворе, др. остается сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке, затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы. По мере привыкания процедура повторяется несколько раз. Хорошо использовать игры-речевки: «Баба сеяла горох...», «Шел мужик по городу...» и др. Подготавливает и расстилает дорожки помощник воспитателя. Она же сдает их в прачечную.

Обширное умывание

Ребенок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать с левой рукой;
- намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;
- намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»;
- намочить обе ладонки и умыть лицо;
- ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по 2 раза, проговаривая «раз, два».

Перечень закаливающих мероприятий

1 квартал:

- босохождение, воздушные ванны (все возрастные группы);
- ходьба по «солевым дорожкам» в течение 15-20 с (старший возраст) во время гимнастики после дневного сна;
- обучение элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода (старший возраст);
- прогулка 2 раза в день (все возрастные группы);

2 квартал:

- ходьба по «солевым дорожкам» в течение 15-20 с во время гимнастики после сна (2 младшие, средние), 30-40 с - старшие, подготовительные группы));
- элементы обширного умывания (средний, старший возраст);
- воздушные ванны (все возрастные группы);
- прогулка 2 раза в день (все возрастные группы)

3 квартал:

- ходьба по «солевым дорожкам»
до 1 мин - старшие, подготовительные группы
30-40 секунд - вторые младшие, средние группы
15-20 секунд - 1 младшие группы;
- босохождение (все возрастные группы);
- элементы обширного умывания (средний, старший возраст);
- прогулка 2 раза в день (все возрастные группы);
- воздушные ванны после сна и во время ежедневных физических занятий

4 квартал:

- см. процедуры 3 квартала;
- солнечные и воздушные ванны;
- обливание ног на прогулке.

Экран оздоровительных мероприятий на осенний период

Название мероприятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Утренняя гимнастика			
2. Физкультурное занятие (3 раза в неделю)			
3. Оздоровительные гимнастики -дыхательная -зрительная -артикуляционная -пальчиковая -самомассаж, точечный массаж -физкультминутки -психогимнастика			
4. Прогулка			
5. Гимнастика после сна			
6. Закаливание -солевые дорожки - воздушное закаливание			
7. Соблюдение двигательного режима в течение дня			
8. Индивидуальная работа по развитию движений			
9. Введение в меню, лука и чеснока			
10. Кислородные коктейли			
11. Витаминизация третьего блюда, соки, фрукты.			
12. Проветривание, кварцевание помещения			

Экран оздоровительных мероприятий на зимний период

Название мероприятий	Декабрь	Январь	Февраль
1. Утренняя гимнастика			
2. Физкультурное занятие (3 раза в неделю)			
3. Оздоровительные гимнастики -дыхательная -зрительная -артикуляционная -пальчиковая -самомассаж, точечный массаж -физкультминутки -психогимнастика			
4. Прогулка			
5. Гимнастика после сна			
6. Закаливание -солевые дорожки - воздушное закаливание			
7. Соблюдение двигательного режима в течение дня			
8. Индивидуальная работа по развитию движений			
9. Введение в меню, лука и чеснока			
10. Кислородные коктейли			
11. Витаминизация третьего блюда, соки, фрукты.			
12. Проветривание, кварцевание помещения			

К новым, нетрадиционным методам иммунопрофилактики относятся: дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения. Они способствуют стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы введены в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны

человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений (Приложение №2)

Самомассаж

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа (Приложение №3)

Профилактика зрительного утомления

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, есть связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению

организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости (Приложение №4)

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность для малоподвижных детей представляет неправильная поза, удерживающая тело в вертикальном положении. Мышцы не получают должного развития. Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки (Приложение №5)

Профилактика нарушений осанки и стопы в режиме дня

Режимные процессы	Мероприятия
Прием детей	Индивидуальная работа по формированию осанки и стопы.

Утренняя гимнастика	Включение профилактических упражнений, игр на формирование осанки и стопы. Выполнение упражнений из разных исходных положений.
Завтрак, обед, ужин	Следить за осанкой за столом. Подбор мебели.
НОД	Включение профилактических упражнений в физкультурные паузы между занятиями. Проведение физминуток с элементами расслабления, гимнастики Беби-йога. Смена статических поз во время занятия.
Прогулки (1 и 2 половина дня)	Включение в прогулки игр с разными видами движений и разной подвижности (больше игр с метанием, лазаньем – для развития мышц туловища).
Дневной сон	Сон без подушек, следить за положением ребенка во время сна. Включение в гимнастику после дневного сна упражнений ЛФК (выполнение в медленном темпе для всех групп мышц), корректирующей ходьбы, индивидуальной работы с детьми с использованием нестандартного оборудования.
Свободная деятельность	Следить за сменой поз (сидя, стоя, лежа). Проведение упражнений для снятия мышечного напряжения (стоя на четвереньках, лежа на спине, животе).

Релаксация

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, педагоги используют в воспитательно-образовательной деятельности такой элемент технологии сохранения и стимулирования здоровья, как релаксация.

Релаксация (*от лат. relaxation – ослабление, расслабление*) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Релаксация включает в себя следующие компоненты:

- осознание телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением;
- снятие напряжения и входение в состояние расслабленности с помощью релаксационных упражнений;
- погружение в чувство спокойствия в игровых ситуациях.

Такая здоровьесберегающая технология предполагает использование релаксационной музыки, записей звуков природы - пение птиц, шум моря, водопада и т. д. Формулы внушения чувства покоя, безопасности, расслабления подаются в стихотворной форме.

Психический и физический покой, достигаемый в результате релаксации, восстанавливает силы детей, у них возникает приятное расслабление. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Комплекс релаксационных упражнений (Приложение №6)

Перспективный план использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе в соответствии с ФГОС (Приложение №7)

2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармонично развитой личности с самого раннего возраста является развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести и др. Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывает на них тренирующее, развивающее действие. Хорошая физическая подготовленность является залогом укрепления здоровья на всем протяжении жизни человека. Работать в системе по физическому развитию детей педагогам помогают разработанные в ДОО методические рекомендации.

Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы в ДОО

1. Организация сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:
 - утренняя гимнастика;
 - гимнастика после дневного сна;
 - физкультурное занятие (3 раза в неделю);
 - элементы спортивных игр;
 - подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
 - праздники здоровья;
 - самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
3. Проведение закаливающих мероприятий:
 - воздушное закаливание;
 - водное закаливание (ходьба по солевым дорожкам, элементы обширного умывания);
 - босохождение;
 - ежедневная прогулка
4. Повышение неспецифической резистентности организма:
 - ароматерапия («Оздоровительные паузы»);
 - чесночные ингаляции в период гриппа;
 - оздоровительный массаж;

- точечный массаж.
5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:
- формирование правильного режима дня;
 - «Оздоровительные паузы» (дыхательная гимнастика + оздоровительные упражнения, психогимнастические этюды).
6. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения: упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ (как часть комплекса общеразвивающих упражнений, индивидуальная работа).

План физкультурно-оздоровительной работы ДОУ

№ п.п	Разделы плана	Форма, тема мероприятия	Участники	Ответственный	Отражение результатов
1.1.	Мероприятия, направленные на повышение профессиональной компетентности педагогов	Консультации с использованием ИКТ, круглый стол по вопросам здоровьесбережения	Воспитатели	Инструктор по ФК, старший воспитатель	Слайд-шоу с использованием ИКТ
		Практикум	Воспитатели, музыкальный руководители педагог-психолог	Инструктор по ФК	Перспективное планирование
		Презентации с использованием ИКТ	Воспитатели дошкольных групп	Инструктор по ФК	Фотоальбомы Папка-передвижка для родителей
1.2.	Распространение ценного педагогического опыта	Публикация материалов из опыта работы	Инструктор по ФК	Старший воспитатель, инструктор по ФК	
1.3.	Деятельность профессиональных объединений	Участие в методических объединениях инструкторов по физической культуре (по плану)	Инструктор по ФК		Методические рекомендации
1.4.	Контроль за реализацией программы	Смотр-конкурс центров физкультуры и здоровья в группах. Смотр-конкурс оформления зимних участков.	Воспитатели групп	Старший воспитатель, инструктор по ФК	Справка по результатам смотра-конкурса. Методические рекомендации

		Организация и проведение закаливающих мероприятий после дневного сна. Подготовка к летнему оздоровительному сезону			
		Участие в работе ПМПк по мониторингу образовательной деятельности в ДОУ	Участники ПМПк	Старший воспитатель	Программа мониторинга
1.5.	Работа по пополнению учебно-методического комплекса	Продолжать пополнять методический уголок «Здоровье и спорт»	Инструктор по ФК	Инструктор по ФК	Пополнение учебно-методического комплекса
		Оформить наглядные пособия, атрибуты.	Инструктор по ФК, воспитатели	Инструктор по ФК	
Мероприятия с воспитанниками					
2.1	Открытые мероприятия	Сюжетно-игровое занятие «Школа юных пожарных» Интегрированное занятие в средней группе «Космонавтом стать хочу» Игровая программа «Весенняя сказка» «Малые Олимпийские игры» «Неделя зимних игр и забав» «Мама, папа, я – спортивная семья»	Воспитанники 3-7 лет, инструктор по ФК, музыкальные руководители	Инструктор по ФК	Конспекты НОД Сценарии мероприятий. План недели. Фоторепортаж
2.2	Мониторинг физического развития	Контрольно-учетные занятия «Я ловкий и сильный» (младшая группа); «Какой я?» (средняя группа); «Олимпийские игры в	Старший воспитатель Инструктор по ФК Медицинская сестра		Конспекты занятий, протоколы мониторинга, справка по результатам

		детском саду» (старшая группа)			мониторинга.
2.3	Детские конкурсы	Конкурс «В здоровом теле здоровый дух» Участие детей в конкурсах разного уровня (городской, международный)	Воспитанники старшего возраста	Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	Сценарий мероприятия, дипломы
2.4	Праздники и развлечения	Физкультурный досуг: «Путешествие по стране дорожного движения» «Мама и я – лучшие друзья!» «Ярмарочные гуляния» «Зимушка-зима» «Неделя зимних игр и забав» «Бравые солдаты» «Отряд юных космонавтов» «С Днем Победы!» «Мама, папа, я спортивная семья» «Олимпийское лето»	Воспитанники 2-7 лет, инструктор по ФК, музыкальный руководитель	инструктор по ФК, музыкальный руководитель	Сценарии мероприятий
Взаимодействие с социумом					
3.1. Взаимодействие с семьей					
3.1.1.	Рекламный блок	Изготовление фотоальбомов «Растем здоровыми» Фоторепортаж «Зимняя прогулка»	Воспитанники, родители, старший воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели	Старший воспитатель Инструктор по ФК	Информирование родителей
		Рубрика «Странички здоровья» на сайте ДОУ	Родители, инструктор по ФК	Инструктор по ФК	
		Дни открытых дверей, праздники и развлечения	Воспитанники, родители, старший воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели	Инструктор по ФК, старший воспитатель, воспитатели	
3.1.2.	Диагностический блок	Анкетирование родителей о семейном опыте физического	Инструктор по ФК воспитатели,	Инструктор по ФК Воспитатели	Банк семейного опыта

3.1. 3.	Педагогическое просвещение родителей	воспитания.	родители		физического воспитания
		Наглядная информация в рубрике «Советы специалиста» по темам		Инструктор по ФК	Материал в рубрике «Советы специалиста»
		Выступление на родительских собраниях по запросам родителей	Родители детей 4-6 лет	Инструктор по ФК, воспитатели	Материалы выступлений
		Мастер-класс «Изготавливаем физкультурное оборудование своими руками»	Родители детей 4-6 лет	Инструктор по ФК Воспитатели	Пополнение центров здоровья и спорта в группах нетрадиционным оборудованием
		Встреча в клубе «Материнская школа»	Родители неорганизованных детей микрорайона	Педагог-психолог Инструктор по ФК	Материалы выступлений
3.2	Взаимодействие с КГБУЗ «Детская поликлиника №7», МБОУ СОШ №107	Участие в семинарах, круглых столах, открытых мероприятиях	Педиатр Учитель по физкультуре, учителя первых классов	Старший воспитатель Инструктор по ФК Медицинская сестра, воспитатели	Методические рекомендации Материалы выступлений.

Модель организации двигательного режима в МБДОУ «Детский сад №182»

Физкультурно-оздоровительные мероприятия						
Виды занятий	Особенности организации	Длительность, мин				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика	Ежедневно: 1 младшие группы в групповой комнате, 2 младший и средний возраст в зале; старший возраст на улице (в зависимости от погодных условий)	4-5	5	7-8	10	12

Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	5-10	10	10	10	10
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД	3	3	4	5	5
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранные с учетом уровня двигательной активности детей	6-10	10-15	15-20	30	30
Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами во время утренней прогулки	-	3-4	5	7	7
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки	10	12	12	15	15
Гимнастика после дневного сна	По мере пробуждения и подъема детей в сочетании с воздушными ваннами и ходьбой по солевым дорожкам	7	10	10	10-12	15
Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю по подгруппам	-	5	5	5	5
НОД						
По физической культуре	Согласно сетки НОД возрасту детей, времени года. 2 занятия проводит инструктор по физической культуре, 1 занятие воспитатель на улице.	10	15	20	25	30

Уроки здоровья и безопасности	Начиная с средней группы 1 раз в месяц	-	15	20	25	30
Физкультурно-массовые мероприятия						
Неделя здоровья	2 раза в год					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, начиная со второй младшей группы	15	20	25	30-35	40
Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 раз в год с родителями и воспитанниками старшего возраста	-	-	25	40-60	40-75
Малые Олимпийские игры	2 раза в год (сентябрь, май)	-	-	30-40	60-75	75-90
Игры-соревнования «Веселые старты»	1-2 раза в год между старшей и подготовительной к школе группам	-	-	-	30	40
Самостоятельная деятельность детей						
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.					

Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий

Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционная форма - Игровая - Сюжетная - Круговая тренировка - Комбинированная - Музыкальная - Оздоровительный бег
	- Традиционная форма

Физкультурное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Игровое - Сюжетное - Тематическое - Круговая тренировка - Занятие-соревнования - Комплексное - Самостоятельное
Физкультминутка	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая. Сюжетная под стихотворный текст - Пальчиковая гимнастика - «Оздоровительные паузы»
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс профилактической (корректирующей гимнастики) - Зрительная гимнастика - Дыхательная гимнастика - Артикуляционная гимнастика
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> - Тематическая - Сюжетная - Туристическая прогулка

Утренняя гимнастика в ДОУ 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.

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 старшего возраста (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:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всем пространстве зала или спортивной площадки.
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего силу, выносливость; обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.
Старший	Уделять большое внимание физической подготовке

возраст	воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.
---------	---

Формы проведения занятий выбираются в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий. В младших и средних группах используют преимущественно занятия игрового и сюжетного характера. С детьми старшего возраста учебно-тематического, контрольно-зачетного характера.

Типы физкультурных занятий

Традиционное	Вводно-подготовительная часть, ОРУ, основные виды движений, подвижные игры
Игровое	Состоит из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
Сюжетно-игровое	Образно-игровое занятие по сказкам, литературным произведениям; сюжетные
Тематическое	Включенные упражнения строятся на использовании одного пособия (мячей, скакалок, обручей и т.д.)
Занятия-тренировки	Основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой.
Занятия-соревнования	Дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
Интегрированное занятие	Занятие с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением задачи, которая решается через движение.
Самостоятельное занятие	Дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игру.

Физкультминутки организуются с целью предупреждения переутомления, восстановлению умственной работоспособности. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы и создают положительные эмоции.

Физкультминутки проводятся в начале переутомления (8-я, 13-я, 15-я мин занятия – в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).

Основные формы проведения физкультминуток

Физкультминутка	Содержание
В форме ОРУ	ОРУ подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.
В форме подвижной	Подбираются игры средней подвижности, не требующие

игры	большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.
В форме дидактической игры с движениями	Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, звуковой культурой речи, математике.
В форме танцевальных движений	Используются между структурными частями занятия под аудиозапись, пение воспитателя и детей.
В форме выполнения движений под текст стихотворения	Преимущество отдается стихам с четким ритмом.
В форме любого двигательного действия и задания	Возможно отгадывание загадок не словами, а движением; использование различных имитационных движений спортсменов, трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор и т.д.).

В ДОУ, как одна из форм физкультминутки проводится «Оздоровительная пауза». «Оздоровительная пауза» - это комплекс оздоровительных упражнений и дыхательной гимнастики, который проводится с использованием различных ароматов (ароматерапия). На основе учебно-методического пособия В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления». (Приложение №8)

Гимнастика пробуждения после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус.

Являясь одной из обязательных форм организованной деятельности дошкольников, гимнастика решает ряд вопросов: воспитание здорового образа жизни, самоорганизованности, что особенно важно для дошкольников.

Виды гимнастики

Разминка в постели и самомассаж	Гимнастика игрового характера	Пробежки по массажным дорожкам
Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем, лежа на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения движения	Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы.	Эти упражнения сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся не менее 2 раз в неделю. Вначале дети просто проходят дорожку в спокойном, затем в быстром темпе и переходят на бег, чередующийся с ходьбой, дыхательными упражнениями.

<p>по указанию воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, обычным, гимнастическим шагом, бег на месте и др.). затем все переходят в групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные движения. Заканчивается гимнастика комплексом дыхательных упражнений.</p>		<p>Заканчивается комплекс спокойной ходьбой по массажной дорожке. По продолжительности гимнастика длится 5-7 мин.</p>
--	--	---

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, какая НОД предшествовала прогулке:

Структура примерного планирования прогулки

<p>После занятий с высокой физической нагрузкой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>После занятий с интеллектуальной нагрузкой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры; - наблюдение; - самостоятельная деятельность детей; - трудовые поручения; - индивидуальная работа по основным видам движений (по рекомендациям инструктора по физической культуре); - спортивные игры и упражнения; - дыхательные упражнения.

ой	
----	--

Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

1. Общая подвижная игра для всех детей.
2. 2-3 подвижных игры с подгруппами детей.
3. Индивидуальная работа с детьми по закреплению основных видов движений, разученных на физкультурном занятии.
4. Элементы спортивных игр:
 - зимой – хоккей
 - весной, летом и осенью – футбол, волейбол, бадминтон, городки, баскетбол
5. Спортивные упражнения:
 - зимой – катание на санках,
 - весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах
6. Оздоровительный бег в конце первой прогулки (старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы ДОО. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить свое здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире. (Приложение №9)

Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания.

Уроки здоровья и безопасности проводятся один раз в месяц, начиная с младшей группы

Методические рекомендации по проведению Уроков здоровья и безопасности:

- Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.
- Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребёнка.
- Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).
- Возможен интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
- Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.
- Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребёнку.
- Использование художественного слова внесёт в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой

- С уважением относиться к любому ответу ребёнка, недопустима отрицательная реакция.
- В конце Урока здоровья и безопасности должны чётко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.
- В конечном итоге Урок здоровья и безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.

**Основные направления работы
по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников**



В соответствии с годовым планом работы в ДООУ проходит «Неделя здоровья» – как одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. В течение «Недели здоровья» активно проводятся тематические занятия, беседы, различные спортивные игры, забавы, соревнования, развлечения. Дети ходят на экскурсии: на стадион, на каток. При подготовке «Недели здоровья» определяется тема каждого дня:

Январь

Понедельник – «День юного скульптора»

Вторник – «День русских народных игр и забав»

Среда – «Разноцветные льдинки»

Четверг – «Берегите птиц зимой»

Пятница – «Зимняя Олимпиада»

2.4. Работа с педагогами и родителями по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

Педагогический совет ДОУ:

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

Методическая служба:

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

Перспективы развития кадров ДОУ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах	Ежегодно	Заведующий, старший воспитатель
2	Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель
3	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ	Постоянно	Заведующий, старший воспитатель
4	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	Ежегодно	Медицинская сестра, старший воспитатель

Перспективы развития научно-методических условий
здоровьесориентированной деятельности ДОУ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар) по вопросам здо-ровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по ФК
2	Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты НОД, уроков здоровья и безопасности, сценарии спортивных праздников, развлечений, экскурсий, наглядный материал)	Ежегодно	Старший воспитатель, профильные педагоги
3	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания)	Ежегодно	Старший воспитатель
4	Организация работы по образовательным проектам	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре

Сотрудничество ДОУ и семьи в деле сохранения и укрепления
здоровья ребенка

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения.

Программа должна реализоваться совместно с семьей и педагогами. Чтобы стать настоящим пропагандистом идей, всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, детский сад должен служить образцом такого воспитания. Только при этом условии родители с доверием отнесутся к рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка, особое внимание уделяется постоянному совершенствованию мастерства педагогов.

В целях обеспечения максимальной реализации программы ведется работа с педагогами по ознакомлению и освоению методик оздоровления детей:

- заседания круглого стола «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», «Закаливание – это серьезно»;
- консультация-практикум «Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя по физкультурно-оздоровительной работе с детьми», «От теории к практике»;
- консультации для педагогов «Динамический час, как форма организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ», «Структура и содержание гимнастики после дневного сна», «Аэрофитотерапия», «Зимние игры и забавы на прогулке», «Летняя прогулка в детском саду», «Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»;
- практические занятия «Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики», «Самомассаж. Точечный массаж», «Физкультминутки»;
- информационный стенд «Спорт и здоровье» «Совершенствование двигательных навыков в играх с мячом», «Весенние игры», «Профилактика нарушений осанки и стопы в режиме дня», «Планирование подвижных игр и физических упражнений на прогулке»;
- открытые показательные мероприятия для педагогов ДОУ «Поделись с коллегой»;
- с целью содействия повышения профессионального мастерства начинающих педагогов ДОУ функционирует «Школа молодого воспитателя».

Совместная работа с семьей строится на следующих положениях:

- ознакомление родителей с результатами мониторинга состояния здоровья и физического развития детей;
- целенаправленная санитарно-просветительская работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного, сбалансированного питания, закаливания и т.д.;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и семье, обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа, гимнастики, фитотерапии и т.д.);
- проведение дня открытых дверей для родителей с просмотром:
 - организации закаливающих процедур
 - утренней гимнастики
 - физкультурных занятий
 - игр и упражнений на прогулке
- участие родителей:
 - в совместных физкультурных занятиях
 - в физкультурных праздниках и оздоровительных досугах
- рекомендации по совместной деятельности родителей и детей в семье (домашние задания), которые размещаются на официальном сайте ДОУ.
- демонстрация передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции;
- консультации «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей», «Почему нужно дышать носом», «Тренируйте сердце ребенка!», «Организация

здоровьеукрепляющего двигательного поведения детей», «Что такое «принятие» в воспитании ребенка?»;

- заседания круглого стола «Что дает участие ребенка в утренней гимнастике?», «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей», «Формирование положительной самооценки у детей»;
- деловую игру «Пути расширения физических способностей у детей», «Особенности общения со старшими дошкольниками в семье» и т.д.;
- практические занятия «Тренировка сердечно-сосудистой системы», «Мышечная выносливость», «Упражнения для профилактики плоскостопия»;
- клуб «Материнская школа» (работа с неорганизованными детьми микрорайона).

Больше узнать о ребёнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает анкетирование родителей. Анализ анкетных данных позволяет наметить тематику родительских собраний.

Примерные вопросы анкеты для родителей:

1. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
2. Занимаетесь ли с ребёнком утренней гимнастикой, спортивными играми?
3. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после посещения туалета, умывается, чистит зубы и т.д.)?
4. Какие виды закаливания Вы используете дома?
5. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?
6. Как Вы считаете, почему Ваш ребёнок болеет? Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
7. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? По какой проблеме физического воспитания ребёнка Вы бы хотели получить консультацию?

Задачи физического воспитания ребенка и их реализация в семье и в ДОУ по Т.Н. Дороновой, Е.В. Соловьевой

Программные задачи	Реализация задач в семье	Реализация задач в ДОУ
1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребенка к ДОУ	Служить эмоциональной опорой для ребенка. Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в ДОУ. Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов о ребенке. Продумать, какие	Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребенка. Способствовать постепенному привыканию к ДОУ.

	любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу.	
2.Разработать индивидуальную программу формирования здоровья.	Обеспечить полностью информацией о состоянии здоровья ребенка.	Координировать работу медицинской и психологической служб ДООУ с педагогами.
3.Создать условия для физического и психологического комфорта в ДООУ.	Соблюдать дома режим сна и питания, диету, принятые в детском саду.	Соблюдать рациональный режим сна, питания, диету.
4.Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки.	В домашних условиях поддерживать привычки,вырабатываемые в детском саду. Хвалить ребенка за проявления самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур.	Учить детей умываться, летом мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться унитазом и туал. бумагой, полоскать рот после еды, правильно применять предметы индивидуального пользования.
5.Осуществлять профилактику нарушения зрения.	Создавать условия для правильного освещения мест, где ребенок рисует, просматривает книги. Приучать контролировать позу за столом.	Включать в режим дня зрительную гимнастику.
6.Осуществлять профилактику нарушений осанки и стопы.	Выполнять упражнения по рекомендациям врача. Правильно подбирать обувь для ребенка.	Проводить диагностику состояния стопы, осанки детей. Рекомендовать родителям комплексы упражнений. Следить за обувью ребенка, позой детей за столом.
7.Поддерживать потребность в спонтанной двигательной активности, создавать условия для «мышечной радости».	Соблюдать режим прогулок. Давать возможность ребенку во время прогулок спонтанно и свободно двигаться. Ввести семейную традицию занятий спортом	Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории детского сада. Проводить НОД

2.5. «Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения»



Взаимодействие МБДОУ «Детский сад №182», МБОУ СОШ №107 и КГБУЗ «Городская поликлиника №7» (Приложение №10)

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Образовательный процесс в ДОУ организуется в соответствии с:

- СанПиН;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащенности помещений РППС в соответствии с ФГОС ДО;
- требованиями к материально - техническому обеспечению программы (учебно - методический комплект, оборудование, оснащение).

ДОУ расположен внутри жилого микрорайона, здание имеет 2 этажа, территория разделена на оборудованные участки. В ДОУ функционируют 13 групп.

Физкультурный зал

Название задачи	Материалы, оборудование	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2. Оборудование для прыжков. 3. Оборудование для катания, бросания, ловли. 4. Оборудование для ползания и лазанья. 5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, широкая и узкая доска, дорожка из палочек, скамейки гимнастические. 2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалки, стойка для прыжков в высоту. 3. Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень нависная, мячи, баскетбольные кольца. 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5. Тренажеры	Наглядно-дидактический материал. Игровые атрибуты. Игровой персонаж (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы). Картотеки оздоровительных гимнастик, считалок, загадок.	Магнитофон. CD и аудио материал. Мультимедиа Дидактические игры.

	<p>простейшего типа, массажеры для ног, диски здоровья. Кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, гимнастические палки, флажки, косички, фитболы.</p>		
--	---	--	--

Центры двигательной активности в группах

<p>1-я младшая группа.</p>	<p>Теоретический материал</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; <p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование - мячики – ежики; <p>Для игр и упражнений с прыжками</p> <p>Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые</p> <p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием</p> <p>Мячи разного размера, кольцеброс, корзина для заброса мячей</p> <p>Для игр с подлезанием</p> <p>Дуги</p> <p>Для ОРУ</p> <p>Погремушки, платочки, кубики, султанчики, ленты</p> <p>Выносной материал</p> <p>Мячи резиновые, обручи, султанчики, руль, машины на веревочке, каталки.</p>
<p>2-я младшая группа</p>	<p>Теоретический материал</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - картотека считалок

	<p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование <p>Для игр и упражнений с прыжками</p> <p>Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые</p> <p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием</p> <p>Мячи разного размера, кольцоброс, корзина для заброса мячей, напольные мишени в виде геометрических фигур,</p> <p>Для игр с подлезанием</p> <p>Дуги, канат</p> <p>Для ОРУ</p> <p>Погремушки, платочки, кубики, султанчики, ленты</p> <p>Выносной материал</p> <p>Мячи резиновые, обручи, вожжи, султанчики, руль, машина на веревочке.</p>
Средняя группа	<p>Теоретический материал</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения <p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячики – ежики; - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрприз и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики; <p>Для игр и упражнений с прыжками</p> <p>Скакалки, обручи плоские, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие</p> <p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием</p>

	<p>Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью (дартц), кольцеброс, кегли</p> <p>Для игр с подлезанием</p> <p>Дуги, канат</p> <p>Для ОРУ</p> <p>Флажки, мяч среднего размера, кубики, платочки, гимнастическая палка (60 см), обруч среднего размера</p> <p>Выносной материал</p> <p>Мячи резиновые, мяч футбольный, скакалки, обручи, вожжи, руль</p> <p>хоккейные клюшки</p>
Старшая группа	<p>Теоретический материал</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения - схемы ОРУ - карточки с схематическим изображением основных видов движений <p>Игры</p> <p>Дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.), раскраски по теме «Спорт»</p> <p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики <p>Для игр и упражнений с прыжками</p> <p>Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие, длинная резиночка для прыжков</p>

	<p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцоброс, кегли</p> <p>Для игр с подлезанием Дуги, канат</p> <p>Для ОРУ Флажки, мяч среднего размера, кубики, платочки, гимнастическая палка (60 см), обруч среднего размера, короткие скакалки, веревочки, гимнастическая палка 80 см, обруч большого диаметра, мешочки с песком (150-200 г.)</p> <p>Выносной материал Мячи резиновые, мяч футбольный, бадминтон, скакалки, обручи, лыжи, хоккейные клюшки, вожжи, резиночка для прыжков.</p>
<p>Подготовительная к школе группа</p>	<p>Теоретический материал</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения - схемы ОРУ - карточки с схематическим изображением основных видов движений <p>Игры Дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.), раскраски по теме «Спорт»</p> <p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики

	<p>Для игр и упражнений с прыжками Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие, канат</p> <p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием Мячи разного размера, кольцоброс, мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, кегли, городки</p> <p>Для игр с подлезанием Дуги, канат</p> <p>Для ОРУ Флажки, мяч среднего размера, кубики, платочки, гимнастическая палка (60 см), обруч среднего размера, короткие скакалки, веревочки, гимнастическая палка 80 см, обруч большого диаметра, мешочки с песком (150-200 г.)</p> <p>Выносной материал Мячи резиновые, мяч футбольный, бадминтон, скакалки, обручи, лыжи, хоккейные клюшки, резиночка для прыжков</p>
--	---

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования - М. Мозаика - Синтез, 2014, ФГОС

Образовательная область «Физическая культура»

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: «Детство-пресс», 2016.-144 с.
2. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 с. (Растим детей здоровыми)
3. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности дошкольников. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2011.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М., 2001
7. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
8. Ермолаева М.В. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников. Учебное пособие.-М.: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.-336
9. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления. М., 1999
10. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 168 с.
11. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.1 – М.: ТЦ Сфера, 2013.- 128 с. (Растим детей здоровыми)

12. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2 – М.: ТЦ Сфера, 2013.- 240 с. (Растим детей здоровыми)
13. Казина О, Соколова Е. «Топтыжкины ножки»
14. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с.
15. Картушина М.Ю.Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 128 с. (Вместе с детьми)
16. Картушина М.Ю.Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с. (Вместе с детьми)
17. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2011.- 176 с.- (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем)
18. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
19. Куражева Н.Ю., Вараева Н.В. Цветик-Семицветик. С-П., 2004.
20. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2004.
21. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144 с.
22. Нифонтова О.В. Учим детей разрешать конфликт. – М.: ТЦ Сфера, 2011. - 128 с.
23. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
24. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
25. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
26. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
27. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
28. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. - 229 с.
29. Саулина Т.Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения 3-7 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
30. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013. – 13 с.
31. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159 с.
32. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2-12. – 48 с.
33. Степаненкова Э. Я. / Автор-сост. Сборник подвижных игр.

34. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ, 2015. – 128 с.

35. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ, 2015. – 152 с.

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Особое значение в воспитании ребенка мы придаем развитию движений в организованной деятельности по физической культуре.

Традиционно проводятся «Зимняя неделя подвижных игр и забав», «Дни здоровья», Малые Олимпийские игры, «Масленица», «Папа, мама, я – спортивная семья». А сколько положительных эмоций и, следовательно, здоровья, получают дети на спортивных праздниках: «Веселые старты», «А ну-ка, папы!», «Мама и я лучшие друзья», спортивный флешмоб «На зарядку становись!», «Встречаем лето» и др. Это воспитывает у дошкольников любовь к занятиям спортом, формируется интерес к их результатам, достижениям сверстников.

В каждом учреждении с годами складываются свои традиции, так или иначе связанные с жизнедеятельностью детей, а также и традиции коллектива работников ДОУ.

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный перечень событий (праздников), существующих в ДОУ.

Форма	Цель	Срок
Мероприятия ко Дню города «Мой город, моя улица»»	Развитие у детей чувства любви к родному городу, гордости за Родину.	Сентябрь
Малые Олимпийские игры «Осенний марафон» (средний и старший возраст)	Приобщение детей к олимпийскому движению, истории создания олимпийских игр.	Сентябрь
Месячник по ОБЖ Физкультурное развлечение «Школа юных пожарных» с участием детей подготовительных к школе групп и старшекласников МБОУ СОШ №107	Формирование у воспитанников ДОУ навыков осознанного безопасного поведения дома и на улице. Профориентации старшекласников по профессии «Воспитатель детского сада»	Октябрь

<p>Физкультурное развлечение «Лесная физкультура» (старший возраст) «Любимые игрушки» (средний возраст)</p>	<p>Реализация естественной потребности детей в движении, создание положительного эмоционального фона, оказывающего благоприятное воздействие на организм ребенка. Закрепление двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Воспитание у детей чувства коллективизма, взаимопомощи, смелости, организованности.</p>	<p>Октябрь</p>
<p>Физкультурное развлечение «Мамы разные нужны, а спортивные важны!» с участием мам (старший возраст) Физкультурное развлечение «Зимняя прогулка» (младший и средний возраст)</p>	<p>Воспитание любви и уважения к самому родному человеку – маме, способствовать созданию тёплых взаимоотношений в семье. Формирование интереса у детей к занятиям физической культурой и познавательного интереса к явлениям неживой природы.</p>	<p>Ноябрь</p>
<p>Физкультурное развлечение «Зиму встречаем в игры играем!» (младший и средний возраст) Физкультурное развлечение «Два Мороза» (старший возраст)</p>	<p>Укрепление здоровья детей с помощью проведения физкультурного досуга на свежем воздухе.</p>	<p>Декабрь</p>
<p>Неделя зимних игр и забав с участием родителей</p>	<p>Ознакомление детей и родителей с зимними подвижными играми, забавами и организация взаимодействия с семьями.</p>	<p>Январь</p>
<p>Спортивное развлечение «А ну-ка папы!», «Защитники Отечества»</p>	<p>Воспитание у дошкольников чувств уважения к Защитникам Отечества.</p>	<p>Февраль</p>
<p>Физкультурное развлечение «Широкая Масленица»</p>	<p>Знакомство детей с народными праздниками</p>	<p>Март</p>
<p>Театральный фестиваль. Театрализованная утренняя гимнастика «Кошкин дом»</p>	<p>Развитие способностей детей средствами театрального искусства.</p>	<p>Март</p>
<p>Мероприятия, посвященные Дню космонавтики «Россия – космическая держава»</p>	<p>Формировать у детей представление о космосе, о солнечной системе (планеты, звезды, солнце, луна и т.д.)</p>	<p>Апрель</p>
<p>День открытых дверей</p>	<p>Максимальное погружение родителей в жизнь ДОУ. Спортивный флешмоб «На зарядку становись!»</p>	<p>Апрель</p>

День подведения итогов за прошедший уч. год (интегрированные мероприятия)	Дифференциация возможностей педагогического коллектива в подходах к построению оптимальной модели воспитательно-образовательного процесса.	Апрель
Физкультурный досуг «День Победы»	Формирование представлений об истории ВОВ (воспитание патриотических чувств у детей дошкольного возраста) на основе уже имеющихся представлений о войне.	Май
День семьи «Вся семья вместе так и душа на месте» Спортивный праздник «Папа, мама, я спортивная семья»	Формирование ценностных представлений о семье, семейных традициях, обязанностях; гармонизировать детско-родительские отношения с помощью проведения совместных мероприятий	Май
Игровая программа к Дню защиты детей	Дать детям дошкольного возраста элементарные знания и представления о международном празднике «Дне защиты детей». Создание у детей положительного эмоционального фона, по средствам игр и аттракционов.	Июнь
Неделя здоровья «Встречаем Олимпийское лето»	Формирование у дошкольников представлений об Олимпийских играх как части общечеловеческой культуры.	Июнь

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.2. Приложения

Приложение 1. Обеспечение соответствия суммарной нагрузки возрастным физиологическим и индивидуальным возможностям детей.

Приложение 2. Комплексы дыхательных упражнений.

Приложение 3. Самомассаж. Точечный массаж.

Приложение 4. Профилактика близорукости.

Приложение 5. Профилактика нарушений осанки и стопы.

Приложение 6. Упражнения на релаксацию.

Приложение 7. Перспективное планирование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе в соответствии с ФГОС.

Приложение 8. Ароматерапия.

Приложение 9. Инструкция по охране жизни и здоровья детей при организации и проведении целевых прогулок за пределы ДОУ.

Приложение 10. Взаимодействие специалистов МБДОУ «Детский сад №182», МБОУ СОШ №107 и КГБУЗ «Городская поликлиника №7» по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

Приложение 11. Информационно-диагностическая карта ребенка.

Приложение 12. Мониторинг физической подготовленности детей.

Лист дополнений и изменений

№	Содержание	Сроки	Ответственный	Отметка о выполнении

