РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом:
Протокол № 1 от 25.08.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B65980AB616880D910522A8B736A74
Владелец: Редкус Наталья Михайловна
Действителен: с 26.12.2022 до 20.03.2024

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ
«Детский сад №182»
Н.М. Редкус
Приказ № 79 от 25.08.2023

Парциальная программа «Здоровье».
МБДОУ «Детский сад №182»

(новая редакция)

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

Барнаул

№ 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	17
2.3.	Система физкультурно-оздоровительной работы	27
2.4.	Работа с педагогами и родителями по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий	38
2.5.	Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения	43
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения программы	44
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	49
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	50
IV.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1.	Приложения	53
4.2	Лист изменений и дополнений	54

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 образовательных учреждений. Но проблема по-прежнему остается 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 ребенка. 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 определенной комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных ученых доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребенка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем 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 ребенка 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. Причем участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в ДОУ, так и в семье.

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 в МБДОУ. В результате этого коллективом МБДОУ «Детский сад №182» (далее – ДОУ) была разработана парциальная программа

«Здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении.

Парциальная программа «Здоровье» (далее – Программа) комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Программа предназначена для работы с воспитанниками 2-7 лет и является одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности ДОУ.

1.2. Цель и задачи Программы

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

Задачи:

- создание условий для оптимального укрепления и сохранения здоровья детей, через применение здоровьесберегающих технологий и организацию развивающей предметно-пространственной среды (далее – РППС) 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.

1.3. Отличительные особенности Программы

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

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный закон РФ от 31.07.2020 №304 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (по вопросам воспитания обучающихся);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.12.2022 №1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 №08-249;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.1.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучение, отдыха и оздоровление детей и молодежи»;

- Конвенция о правах ребенка.

1.5. 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.

-Ребенок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Теплое, заинтересованное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.

-Ребенок 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 ребенка (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 ребенок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

1.5.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 ДОУ 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 ДОУ позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного сопровождения ребенка. *(Приложение №1 «Информационная карта воспитанников группы»)*

Для определения уровня развития физических качеств, двигательных умений и навыков проводится тестирование два раза в год. *(Приложение №2 «Мониторинг физической подготовленности воспитанников» по методике Г.Лесковой)*

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определенные правила:
- обследование проводит один и тот же педагог – инструктор по физической культуре, который в совершенстве владеет методикой тестирования;
- 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 +21° (норма 19-21°);
- одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегченной;
- важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями;
- обследование следует проводить не ранее 30 минут 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 используются специальные методики мониторинга физического развития.
- 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, перенесшими 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, зал проветрен; оборудование 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 ДОУ осуществляют: заведующий, медицинская сестра, старший воспитатель, профильные педагоги. Данные фиксируются в карты контроля.

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей: средне заболеваемости воспитанников; процента часто болеющих детей; распределения детей по группам здоровья.

Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребенка. Ее проводит педагог-психолог ДОУ.

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

Для объективности результатов диагностики педагог-психолог принимает во внимание:
- 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

Забота о здоровье воспитанников в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма.

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.

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

Медицинский блок – оснащен медицинским оборудованием.

Физкультурный зал – оснащен оборудованием и инвентарем 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, коврикам с шипованным

покрытием, мягкими модулями для ползания, детскими тренажерами: «Твист», «Мини степпер», «Бегущий по волнам».

В групповых комнатах созданы центры двигательной активности, в которых достаточное количество спортивного инвентаря для групповых и индивидуальных занятий физической культурой, созданы картотеки подвижных игр и упражнений, имеются настольные и дидактические игры на спортивную тематику.

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

На территории ДОУ расположены:

- автогородок (модули машин, дорожные знаки, светофор);
- «Деревенский двор» (колодец, огород, мельница, макеты домашних животных);
- экологическая тропа;
- участки для прогулок для каждой группы, оборудованные малыми игровыми формами (лесенки, мишени, песочницы, столики, скамейки, цветочная клумба);
- физкультурная площадка, оборудованная спортивным комплексом (волейбольная площадка, оборудование для развития навыков метания, перешагивания, спрыгивания, подлезания, равновесия, лабиринт). Для повышения двигательной активности и профилактике плоскостопия создана «Тропа здоровья».

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 родителей, детей	Медицинская сестра
3	Мониторинг состояния здоровья детей	В течение года	Медицинская сестра, психолог
4	Мониторинг развития физических качеств и двигательных навыков	Сентябрь, май	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Создание условий			
1	Оснащение/обновление физкультурного зала, спортивной площадки, центров двигательной активности в группах	постоянно	Заведующий, воспитатели, инструктор по физической культуре,

			родители
3	Оснащение/обновление кабинета психологической разгрузки	постоянно	Заведующий, педагог-психолог
Методическая работа			
1	Разработка графиков посещения детьми всех групп физкультурного, музыкального залов	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, профильные педагоги, воспитатели
Санитарно-гигиенические мероприятия			
1	Обеспечение светового и температурного режима в группах	Постоянно	Заведующий, воспитатели
2	Подбор мебели, оборудования в соответствии с возрастом и ростом детей	По медицинскими показаниями	Заведующий, воспитатели
3	Обеспечение соблюдения режима дня	Постоянно	Воспитатели
4	Проведение сквозного проветривания в отсутствии детей	Ежедневно в соответствии с графиком	Воспитатели, младшие воспитатели
5	Обеспечение соблюдения требований к одежде детей в помещении и на прогулке.	Постоянно	Воспитатели, родители
Лечебно-профилактические мероприятия			
1	Обеззараживание воздуха помещениях бактерицидными лампами	Ежедневно	Воспитатели
2	Закаливание: утренний	В соответствии с режимом	Воспитатели

	прием (в весенний период (май), в летний, осенний период (сентябрь) на улице, воздушные ванны, ходьба по солевым дорожкам, босохождение, элементы обширного умывания.	дня	
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: игровой самомассаж, точечный массаж, оздоровительная гимнастика: корригирующая для опорно-двигательного аппарата, дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, зрительная, кинезиологическая; ходьба босиком с использованием массажеров, су-джок терапия, биоэнергопластика.	Ежедневно	Медицинская сестра, воспитатели, инструктор по физической культуре
Организация двигательного режима			
1	Физкультурная и музыкальная организованная деятельность	Согласно годовому плану	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
2	Организованная и самостоятельная деятельность по ЗОЖ и ОБЖ	Согласно годовому плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели

3	Утренняя гимнастика: -игровая -традиционная -ритмическая -в форме круговой тренировке -мультгимнастика	Ежедневно, в соответствии с режимом дня	Воспитатели, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель
4	Гимнастика после дневного сна		
5	Подвижные игры и физические упражнения		
6	Психогимнастика		
7	Физкультминутки, «оздоровительные паузы»		
8	«Динамический час»	По необходимости (в ненастную погоду)	
Активный отдых			
1	Физкультурные досуги	1 раза 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	Сентябрь, январь, апрель-май	Заведующий, старший воспитатель, профильные педагоги, воспитатели
2	«Дни открытых дверей»	1раз в год	Воспитатели, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, профильные педагоги
	Совместные праздники	1 раз в год	
3	Использование наглядной агитации, технических средств ИКТ	По плану, по запросу родителей	
4	Реализация творческих проектов	Ежемесячно	
5	Фотовыставки, фоторепортажи	По плану	
6	Консультации: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные	По плану, по запросу родителей	

Здоровьесберегающие технологии, используемые в педагогическом процессе ДОУ

№	Название технологии	Программно-методическое обеспечение	Возраст
1	Технология сохранения и стимулирования здоровья		
1.1	Ритмопластика	И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева Музыкально-двигательные фантазии»	Дети с 3-7 лет
1.2	Релаксация	Н.Л. Кряжева «Развитие эмоционального мира детей»	Дети с 4-7 лет
1.3	Корригирующая гимнастика (профилактика нарушений осанки и стопы)	В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками» О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» О. Казина, Е. Соколова «Топтыжкины ножки»	Дети с 4-7 лет Дети с 2-4 лет
1.4	Дыхательная гимнастика	В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками»	Дети с 2-7 лет
2.	Технология обучения здоровому образу жизни		
2.1	Уроки здоровья и безопасности	В.В. Ветрова «Уроки психологического здоровья» 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»	Дети с 4-7 лет Дети 5-7 лет Дети 2-7 лет
2.2	Самомассаж, точечный массаж	В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками»	Дети 2-7 лет
2.3	Игровой стретчинг	К.К. Утробина «Подвижные игры для детей 3-7 лет»	Дети 3-7 лет
3	Коррекционные технологии		

3.1	Технология музыкального воздействия	Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления»	Дети 2-7 лет
3.2	Технология коррекции поведения	Н.Л. Кряжева «Развитие эмоционального мира детей» Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина «Учим детей общению»	Дети 4-7 лет

Режим дня

Ведущим фактором укрепления здоровья детей является режим дня. При организации рационального режима дня ДОУ стремится 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 из игровой комнаты, а в летний период при одностороннем открывании фрамуги.

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 трех 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 – до ужина. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

При организации ООД продолжительность определяется согласно возрасту, дается время на отдых. Физическая активность во время занятий и между ними варьируется, интеллектуальная нагрузка включает задания разного уровня сложности.

(Приложение №3 «Обеспечение соответствия суммарной нагрузки возрастным физиологическим и индивидуальным возможностям детей»)

Режим в ДОУ составляется на холодный и теплый период времени года. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 2-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ (холодный период)

Режимные моменты	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.00-8.30	8.15-8.40	8.20-8.45	8.25-8.45	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к ООД	8.30-8.50	8.30-8.50	8.40-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Образовательная деятельность (включая перерывы)	8.50-9.20	8.50-9.20	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.35	9.00-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20-11.20	9.20-11.20	9.40-12.00	9.50-12.10	10.35-12.30	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	11.20-11.30	11.20-11.45	12.00-12.10	12.10-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Обед	11.30-12.00	11.45-12.15	12.10-12.40	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка к дневному сну, сон	12.00-15.00	12.15-15.00	12.40-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.10	15.00-15.15	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.10-15.30	15.15-15.30	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40
Игры, самостоятельная и организованная деятельность	15.30-16.00	15.30-16.00	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30	16.00-17.30	16.30-17.50	16.30-17.50	16.30-18.00	16.40-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00	17.30-18.00	17.50-18.15	17.50-18.15	18.00-18.20	18.00-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.00-18.30	18.15-18.45	18.15-18.45	18.20-18.45	18.20-18.45
Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ (теплый период)

Режимные моменты	Первая группа	Вторая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная

	раннего возраста	раннего возраста				к школе группа
Прием детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на воздухе	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.00-8.30	8.15-8.40	8.20-8.45	8.25-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, игры	8.30-9.00	8.30-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная деятельность, подготовка к прогулке	9.00-9.10	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Прогулка, образовательная деятельность на прогулке	9.10-11.10	9.20-11.20	9.20-12.00	9.20-12.10	9.25-12.30	9.30-12.40
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.10-11.30	11.20-11.45	12.00-12.10	12.10-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.45-12.15	12.10-12.40	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение худ. лит., дневной сон	12.00-15.30	12.15-15.30	12.40-15.30	13.00-15.30	13.10-15.30	13.15-15.30
Постепенный подьем, закаливающие процедуры	15.30-15.40	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
Полдник	15.40-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.30	16.00-17.30	16.00-17.50	16.00-17.50	16.00-18.00	16.00-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30-18.00	17.30-18.00	17.50-18.15	17.50-18.15	18.00-18.20	18.00-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.30	18.00-18.30	18.15-18.45	18.15-18.45	18.20-18.45	18.20-18.45
Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

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 двигательной активности воспитанников на занятиях по физической культуре, контроль за системой закаливания;
- 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 ребенка.

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, аэрофитотерапии, точечный массаж);
- сокращение времени пребывания ребенка в ДОУ для вновь поступивших детей до 2-3 ч с постепенным удлинением.

Наибольшее количество перенесенных острых заболеваний приходится на часто болеющих детей, абсолютный уровень заболеваемости которых в 2-4 раза выше, чем у редко болеющих. Часто болеющими детьми, принято считать детей, которые за год переболели 4 и более раз ОРВИ и ОРЗ. Высокая распространенность ОРВИ и ОРЗ объясняется тем, что они передаются воздушно-капельным путем, отличаются выраженной контагеозностью и наличием большого числа серологических типов разнообразных респираторных вирусов. Часто болеющий ребенок заболевает практически независимо от времени года, поэтому таких детей следует оздоравливать круглогодично. Коллективом ДОУ был разработан план работы с часто болеющими детьми, направленный на их оздоровление в условиях ДОУ и семьи. *(Приложение №4*

«План работы с часто болеющими детьми. Циклограмма оздоровительной работы с ЧБД»)

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;
- поддерживание температуры воздуха:
  - игровая комната для детей до 3-х лет – 22-24 С
  - игровая комната для детей от 3-7 лет – 21-24 С
  - спальные комнаты – 19-21 С
  - туалетные комнаты до 3-х лет – 22-24 С
  - туалетные комнаты от 3-7 лет 19-21 С
  - физкультурный и музыкальный залы – 19-21 С
- аэрофитотерапия
- дыхательная гимнастика;
- проведение точечного массажа;
- С- витаминизация третьего блюда.

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 в летний период года;
- гигиенические процедуры (умывание прохладной водой);
- хождение босиком в группе и на улице (в летний период) во время организации закаливающей процедуры;

- сон без маек;
- воздушные ванны в сочетании с ходьбой по коррегирующим дорожкам (15-20 с);
- игры с массажными мячиками;
- ходьба по мокрой солевой дорожке (10-30 с);
- элементы обширного умывания.

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 маек

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки и пижамы.

Солевое закаливание

Дорожки для солевого закаливания 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 ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», на «и» - вернуться обратно, проделать то же с левой рукой;
- намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;
- намочить обе ладошки и умыть лицо;
- ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

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

Обсыхание

Обсыхание – это мощная закаливающая процедура. После умывания производится вытирание, но не насухо, а только нужно снять свободную воду (капли) с вымытых частей тела, с последующим их окончательным обсыханием.

Хождение босиком

Ходьба босиком тренирует сосуды кожи стоп, рефлекторно улучшает деятельность сосудов верхних дыхательных путей. Необходимо приучать детей регулярно ходить босиком дома, в летнее время – по грунту (траве, гравию, песку). Начинать приучать детей к хождению босиком лучше в летнее время, в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая как время прогулок босиком (с 2–3 мин до 10–15 и более), так и чередующее воздействие горячей (сухой) и холодной (трава) поверхности на стопы. Минимальная температура воздуха на улице, при которой детям разрешается ходить босиком, 20–22°.

В переходные к зиме периоды ходить босиком в помещении можно при температуре пола не менее 18°. Вначале это должны быть кратковременные воздействия щадящего типа. Дети проходят из групповой в спальню и назад сначала по ковровой дорожке, а потом и по полу. К 5 годам дети обучаются хождению босиком настолько, чтобы оздоровительно-игровой час (10-15 минут) в групповой комнате проводился только босиком («дорожка препятствий», «танцевальная минутка» на ковре, игра-эксперимент «Волшебная поляна», игровые упражнения с мелким физкультурным оборудованием). Необходимо следить за температурой ног детей, периодически проверяя их на ощупь. В случае переохлаждения, хождение босиком следует немедленно прекратить, провести интенсивное сухое растирание стоп, одеть носочки.

Перечень закаливающих мероприятий

1 квартал:
- босохождение, воздушные ванны (все возрастные группы);
- ходьба по «солевым дорожкам» во время гимнастики после дневного сна в течение 10 с – средние группы, 15 с - старший возраст;
- 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» во время гимнастики после сна в течение 10 с - младшие группы, 15 с - средние группы, 20 с - старшие, подготовительные группы;
- элементы обширного умывания (средний, старший возраст);
- обсыхание (средний, старший возраст);
- воздушные ванны (все возрастные группы);
- прогулка 2 раза в день (все возрастные группы)

3 квартал:
- ходьба по «солевым дорожкам» до 25-30 с - старшие, подготовительные группы, 20 с средние группы, 15 с – младшие группы, 5 с – 2 группа раннего возраста;
- 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
- обсыхание (средний, старший возраст);

- прием детей на свежем воздухе – старший возраст
- утренняя гимнастика на свежем воздухе – старший возраст

4 квартал:
- см. закаливающие мероприятия 3 квартала;
- прием детей на свежем воздухе (младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы);
- обсыхание (средний, старший возраст);
- солнечные и воздушные ванны (все возрастные группы);
- обливание и мытье ног (все возрастные группы).

К новым, нетрадиционным методам иммунопрофилактики относятся: дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, игровой самомассаж, су-джок терапия, релаксационные упражнения. Они способствуют стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы введены в систему оздоровительных мероприятий в соответствии с возрастом детей. *(Приложение №5 «Перспективное планирование использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе в соответствии с ФГОС ДО»)*

Дыхательная гимнастика

При проведении физических упражнений необходимо постоянно следить за правильностью дыхания детей. Прежде всего, дыхание должно быть носовым, так как дыхание ртом приводит к пересыханию и переохлаждению слизистых оболочек рта, глотки, гортани, предрасполагая к частым простудным заболеваниям дыхательного тракта, обострению хронических заболеваний. При правильном дыхании воздух в носовых ходах подвергается обеззараживанию, так как на попавшие микроорганизмы действуют специфические вещества, содержащиеся в носовой слизи. В ней же присутствуют и противовирусные вещества. Кроме того, необходимо постоянно следить за правильностью ритмики дыхания (вдох-выдох) в соответствии с выполняемыми упражнениями, чтобы ребенок дышал свободно, не задерживал дыхание.

Для улучшения функции внешнего дыхания наших воспитанников в утреннюю гимнастику, физкультурные и музыкальные занятия, в гимнастику после дневного сна, «оздоровительные паузы» включаются звуко-дыхательные упражнения для младших дошкольников и дыхательная гимнастика для воспитанников старшего возраста.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала. *(Приложение №6 «Дыхательная гимнастика» подборка упражнений, «Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла»)*

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.

Обучение игровому самомассажу мы начинаем со второй группы раннего возраста, используя потешки, короткие детские стихотворения. В младшем возрасте дети обучаются таким приемам самомассажа как поглаживание и растирание. В средних группах – разминание, похлопывание. Воспитанники старшего возраста обучаются простым элементам точечного массажа (надавливание на точку, массирование точки по часовой стрелке). *(Приложение №7 «Игровой самомассаж»)*

Точечный массаж по методике Уманской.

Методика точечного массажа по Уманской заключается в стимуляции пальцами девяти точек на теле, расположенных в легкодоступных местах. Воздействуют на точки большим, указательным или средним пальцем. Каждая зона, в соответствии с рекомендациями, массируется сначала 9 раз по часовой стрелке, что активирует зону, затем 9 раз против часовой стрелки для расслабления и успокоения. Биозоны массируются в строгом порядке. В профилактических целях используют мягкое воздействие на точки, при заболеваниях интенсивность стимуляции усиливается. Регулярное воздействие на биоточки запускает процесс выработки в организме интерферона и других веществ, которые повышают защитные силы на клеточном уровне.

Точечный массаж по методике Уманской проводится с воспитанниками старшего возраста в период подъема заболеваний ОРЗ (осень, весна). В течение года со средней группы с воспитанниками проводится комплекс точечного массажа в сочетании с упражнениями на дыхание.

(Приложение №8 «Точечный массаж «Волшебные точки» по А.А. Уманской», «Точечный массаж и дыхательная гимнастика»)

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, зрительная гимнастика, упражнения для глаз на тренажере Базарного - все это

занимает важное место в комплексе мер по профилактике близорукости у наших воспитанников.

При проведении занятий, игр, «оздоровительных пауз» с детьми проводят зрительную гимнастику, как обязательную часть любого занятия для снятия зрительного утомления и смены детской деятельности. *(Приложение №9 «Зрительная гимнастика» подборка упражнений)*

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. *(Приложение №10 «Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки», «Подвижные игры для формирования правильной осанки», «Игровой самомассаж стопы и голени»)*

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.
ООД	Включение профилактических упражнений в физкультурные паузы между занятийной деятельностью. Проведение физкультминуток с элементами расслабления. 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	Следить за положением ребенка во время сна. Включение в гимнастику после дневного сна упражнений ЛФК (выполнение в медленном темпе для всех групп мышц), корригирующей 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 непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Релаксация включает в себя следующие компоненты:

- осознание телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением;
- снятие напряжения и вхождение в состоянии 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. *(Приложение №11 «Релаксация» подборка упражнений)*

Аэрофитотерапия

Аэрофитотерапия один из методов профилактики респираторных заболеваний. Это простой и доступный метод оздоровления детей. Он заключается в специальном подборе фитонцидоактивных комнатных растений, которые очищают, увлажняют воздух в помещении и улучшают микроклимат. Комнатные растения выделяет фитонциды, которые обладают мощным бактерицидным действием. При подборе фитонцидоактивных комнатных растений, опираемся на рекомендуемый перечень комнатных растений для каждой возрастной группы и требования СанПиН. *(Приложение №12 «Аэрофитотерапия. Подбор фитонцидоактивных комнатных растений»)*

Су-Джок терапия

Метод Су-Джок - это ультрасовременное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины. В переводе с корейского «Су» – кисть, «Джок» – стопа. Создатель метода Су-Джок - южно-корейский профессор Пак Чжэ Ву. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, «пультами дистанционного управления» здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов.

Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка.

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами.

Достоинства Су – Джок:

- высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект;
- абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно;
- универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Игры и упражнения по Су-Джок терапии воспитатели проводят с воспитанниками во время индивидуальной работы во время утреннего приема детей, в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, проводят в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях. Для профилактики плоскостопия выполняют самомассаж стопы после дневного сна во время бодрящей гимнастики. *(Приложение №13 «Су-Джок гимнастика» подборка игр и упражнений)*

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 ДОУ методические рекомендации.

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

1. Организация сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- физкультурное занятие (3раза в неделю);
- элементы спортивных игр;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- активный отдых (спортивные праздники, физкультурные досуги);
-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:
- «Оздоровительные паузы»;
- оздоровительный игровой самомассаж;
- точечный массаж.
5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:
- формирование правильного режима дня;
- «Оздоровительные паузы» (дыхательная гимнастика, физические 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 здоровьясбережения	Воспитатели	Инструктор по ФК, старший воспитатель	Слайд-шоу с использованием ИКТ
		Практикум	Воспитатели, музыкальный руководитель педагог-психолог	Инструктор по ФК	Перспективное планирование
		Презентации с использованием ИКТ	Воспитатели дошкольных групп	Инструктор по ФК	Папка-передвижка для родителей
1.2.	Распространение ценного педагогического опыта	Публикация материалов из опыта работы	Инструктор по ФК	Старший воспитатель, инструктор по ФК	Методический материал для молодых воспитателей
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 двигательной активности в группах. Смотр-конкурс оформления зимних участков. Организация и проведение закаливающих мероприятий после дневного сна. Подготовка к летнему оздоровительному сезону	Воспитатели групп	Старший воспитатель, инструктор по ФК	Справка по результатам смотра-конкурса. Методические рекомендации

		Участие в работе ППК по мониторингу образовательной деятельности в ДОУ	Участники ППК	Старший воспитатель	Программа мониторинга
1.5.	Работа по пополнению учебно-методического комплекса	Пополнение методического уголка «Здоровье и спорт» Пополнение приложений к программе «Здоровье»	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» (совместное мероприятие с СОШ №107) -Зимняя эстафета здоровья -«Неделя зимних игр и забав» -Итоговое занятие -«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	Контрольные занятия «Я ловкий и сильный» (младшая группа); «Какой я?» (средняя группа); «Детская Олимпиада» (старшая и подготовительная к школе группы)	Старший воспитатель Инструктор по ФК Медицинская сестра		Конспекты занятий, протоколы мониторинга, справка по результатам мониторинга.
2.3	Детские конкурсы	Конкурс рисунков «Мы любим спорт» Участие детей в конкурсах разного уровня (городской, международный)	Воспитанники старшего возраста	Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	Сценарий мероприятия, дипломы
2.4.	Праздники и развлечения	По годовому плану	Воспитанники 2-7 лет, инструктор по ФК,	инструктор по ФК, музыкальный руководитель	Сценарии мероприятий

			музыкальный руководитель		
2.5	Проектная деятельность	Проект «Нам есть, кем гордиться», «Юные туристы», «Ура, спортивная игра»	Воспитанники старшего возраста	инструктор по ФК, воспитатели, родители	Сценарии занятий и спортивных праздников, методический материал по проекту, презентации
Взаимодействие с социумом					
3.1. Взаимодействие с семьей					
3.1.1.	Рекламный блок	Изготовление фотоальбомов «Растем здоровыми» Фоторепортаж «Зимняя прогулка» Челлендж «Мой спортивный выходной»	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 воспитания.	Инструктор по ФК воспитатели, родители	Инструктор по ФК Воспитатели	Банк семейного опыта физического воспитания
3.1.3.	Педагогическое просвещение родителей	Наглядная информация в рубрике «Советы специалиста» по темам		Инструктор по ФК	Материал в рубрике «Советы специалиста»
		Выступление на родительских	Родители, воспитатели	Инструктор по ФК,	Материалы выступлений

		собраниях по запросам родителей		воспитатели	
		Мастер-класс «Изготавливаем физкультурное оборудование своими руками», «Макет, как средство всестороннего развития дошкольника»	Родители, воспитатели	Инструктор по ФК Воспитатели	Пополнение центров двигательной активности в группах нетрадиционным оборудованием, макетами
		Встреча в клубе «Материнская школа»	Родители неорганизованных детей микрорайона	Педагог-психолог Инструктор по ФК	Материалы выступлений
		Встреча в клубе «Счастливый малыш»	Родители детей раннего и младшего возраста.	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 начальных 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 и 2 группы раннего развития в групповой комнате, младшие, средние, старшие и подготовительные к школе группы в музыкальном и физкультурном залах. Воспитанники старшего возраста на улице (май-сентябрь в зависимости от	4-5	5	7-8	10	12

	погодных условий)					
Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	5-10	10	10	10	10
Физкультминутка в середине статического занятия	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ООД	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 и предыдущей детской деятельности	10 - 15	15 - 20	20 - 25	25 - 30	30 - 40
Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами во время утренней прогулки	-	3-4	5	7	7
Оздоровительная ходьба	Ежедневно по территории ДОУ	-	5-10	15 и >	15 и >	15 и >
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки	5-10	10-12	12	15	15
Гимнастика после дневного сна	По мере пробуждения и подъема детей в сочетании с закаливающими процедурами	5-7	10	10	10 - 12	15
ООД						
По физической культуре	Согласно сетки ООД, возрасту детей, времени года. 2 занятия проводятся в помещении, 1 занятие на свежем воздухе.	10 (вторая группа раннего развития)	15	20	25	30

Уроки здоровья и безопасности	Начиная со 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	-	20	25	30-35	40
Спортивно-семейный праздник	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	- Традиционная форма - Игровая - Сюжетная - Круговая тренировка - Комбинированная - Музыкальная - Оздоровительный бег
Физкультурное занятие	- Традиционная форма - Игровое - Сюжетное

	- Тематическое - Круговая тренировка - Занятие-соревнования - Комплексное - Контрольное
Физкультминутка	- Игровая. Сюжетная под стихотворный текст - Пальчиковая гимнастика - «Оздоровительные паузы»
Гимнастика	- Комплекс профилактической (коррегирующей гимнастики) - Зрительная гимнастика - Дыхательная гимнастика - Артикуляционная гимнастика - Кинезиологическая
Прогулка	- Тематическая - Сюжетная - Туристическая прогулка

Утренняя гимнастика – важная составляющая в ходе режимных моментов для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования положительных эмоций, двигательной активности. Однако проведение лишь традиционной формы утренней гимнастики не обеспечивает необходимой эффективности данного направления работы. Интерес воспитанников к утренней гимнастике угасает. В поисках решения этой проблемы в ДОУ с воспитанниками в течение недели проводятся разные формы утренней гимнастики. В понедельник – игровая утренняя гимнастика, основанная на подвижных играх (хорошо знакомые детям) разной интенсивности и с разными образовательными задачами. Вторник, четверг – традиционная форма утренней гимнастики с предметами. В среду - круговая тренировка. Она строится в основном на циклических и основных видах движений. Дошкольники выполняют задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой. Такой вид гимнастики требует то ребенка высокого уровня самостоятельности и проводится в основном в старшем дошкольном возрасте. В пятницу для воспитанников организуют ритмическую гимнастику (мультгимнастику в музыкальном зале). В комплекс входят адаптированные упражнения, танцевальные движения, знакомые детям хороводы.

Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учетом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. *(Приложение №14 «Сборник игровых утренних гимнастик»)*

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

- утренняя гимнастика на воздухе проводится весенний период (май) с детьми 5-7 лет, в летний период с детьми 4-7 лет, в осенний период (сентябрь) с детьми 5-7 лет;

- 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 возраст	Уделять большое внимание физической подготовке 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.
Контрольное	Проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах.

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 игры	Подбираются игры средней подвижности, не требующие 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.).

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 после дневного сна

Разминка в постели и самомассаж	Гимнастика игрового характера	Ходьба по массажным дорожкам
Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные,	Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных,	Эти упражнения сочетаются с воздушными ваннами. Вначале дети просто проходят дорожку в

положительные эмоции. Затем, лежа на спине поверх одеяла, выполняют игровой самомассаж, упражнения общеразвивающего характера. После выполнения движения по указанию воспитателя встают и выполняют игровую гимнастику, направленную на формирование правильной осанки детей. Заканчивается гимнастика комплексом дыхательных упражнений.	растений, создают различные образы.	спокойном, затем в быстром темпе и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Заканчивается комплекс самомассажем мышц стопы и голени с использованием массажного мячика.

(Приложение №15 «Гимнастика после дневного сна с воспитанниками 1,5- 7 лет»)

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 ООД предшествовала прогулке:

Структура примерного планирования прогулки

После занятий с высокой физической нагрузкой	- самостоятельная деятельность детей; - наблюдение; - игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды; - дидактические игры и упражнения на развитие познавательных способностей; - трудовые поручения; - подвижные игры средней и малой подвижности; - дыхательные упражнения.
После занятий с интеллектуальной нагрузкой	- подвижные игры; - наблюдение; - самостоятельная деятельность детей; - трудовые поручения; - индивидуальная работа по основным видам движений (по

	рекомендациям инструктора по физической культуре); - спортивные игры и упражнения; - дыхательные упражнения.

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 занятие.
4. Элементы спортивных игр:
- зимой – хоккей
- весной, летом и осенью – футбол, волейбол, бадминтон, городки, баскетбол
5. Спортивные упражнения:
- зимой – катание на санках, лыжах
6. Оздоровительный бег в конце первой прогулки (старший возраст).
7. Туристическая прогулка

Одним из эффективных и интересных путей оздоровления детей является туризм. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить свое здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире. С целью внедрения в воспитательно-образовательный процесс туристической деятельности был разработан проект «Юные туристы» для воспитанников 5-7 лет. Для расширения представлений детей о туризме воспитатели в группах с воспитанниками проводят беседы о туризме, организуют сюжетно-ролевые игры «Мы туристы», «Поход», предлагают дидактические игры «Виды туризма», «Собери рюкзак» и др. Инструктор по физической культуре один раз в месяц проводит игровое занятие с использованием ИКТ (презентация, слайд-шоу) на туристическую тематику. Раз в квартал с воспитанниками старшего возраста организуется прогулка-поход за пределы ДОУ. *(Приложение №16 «Инструкция по охране жизни и здоровья детей при организации и проведении целевых прогулок за пределы ДОУ», Приложение №17 проект «Юные туристы»)*

В соответствии с годовым планом работы в ДОУ проходит Неделя здоровья – как одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. В течение Недели здоровья активно проводятся тематические занятия, беседы, различные спортивные игры, забавы, соревнования, развлечения. Итогом Недели здоровья является проведение совместных мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов. При подготовке Недели здоровья определяется тема каждого дня.

«Неделя зимних игр и забав» (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:

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

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 инструктор по ФК

Перспективы развития научно-методических условий здоровьеориентированной деятельности ДОУ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар) по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по ФК
2	Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты ООД, 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)	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», «Су-Джок терапия с дошкольниками», «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», «Оздоровительные игры и упражнения»;
- 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 (по запросу родителей);
- 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, 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, спортивных праздниках и оздоровительных досугах;
- рекомендации по совместной деятельности родителей и детей в семье размещаются на официальном сайте ДОУ (мбдоу-огоньки.рф);
- 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»;
- встречи участников семейного клуба «Счастливый малыш»;

- деловая игра «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 ребенке, 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 ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
2. Занимаетесь ли с ребенком утренней гимнастикой, спортивными играми?
3. Соблюдает ли Ваш ребенок 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 ребенок 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 ребенка 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 любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу.	Предварительно узнать, как можно больше об особенностях ребенка. Способствовать постепенному привыканию к ДОУ.

2. Разработать индивидуальный маршрут формирования здоровья.	Обеспечить полностью информацией о состоянии здоровья ребенка.	Координировать работу медицинской и психологической служб ДОУ с педагогами.
3. Создать условия для физического и психологического комфорта в ДОУ.	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 туалетной бумагой, 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, прогулки «выходного дня».	Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории ДОУ. Проводить ООД.

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

КГБУЗ «Городская поликлиника №7»	-проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости; - проведение профилактических медицинских осмотров детей; - оказание лечебно-профилактической помощи; - информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья детей
МБОУ СОШ №107	- проведение совместных спортивных мероприятий; - экскурсии в спортивный зал, на стадион школы; - диагностика физических качеств выпускника ДОУ
МБУ ЦБС г. Барнаула филиал №37	-помощь в организации работы ДОУ по формированию здорового образа жизни детей посредством библиотечных форм работы (выставки, конкурсы, беседы, праздники)
МБУ ДО ГППЦ «Потенциал»	-совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности

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 (оборудование, учебно-методический комплект, оснащение).

ДОУ расположено 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, координационная лестница. 3.Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мишень нависная, мячи, баскетбольные кольца. 4.Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5.Тренажеры простейшего типа, массажеры для ног, диски здоровья. Кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, гимнастические	Наглядно-дидактический материал. Игровые атрибуты. Игровой персонаж (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы). Картотеки оздоровительных гимнастик, подвижных игр, считалок, загадок.	Магнитофон. CD и аудио материал. Мультимедиа Дидактические игры.

	палки, флажки, косички, фитболы.		

Центры двигательной активности в группах

Группа раннего возраста	Теоретический материал: - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук: - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) - коврики массажные; - бросовый 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. Для игр и упражнений с прыжками: скакалки, обручи плоские, ленточки с колечками, обручи малые. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: мячи разного размера, кольцеброс, корзина для заброса мячей. Для игр с подлезанием: дуги. Для ОРУ: погремушки, платочки, кубики, султанчики, ленты. Выносной материал: мячи резиновые, обручи, султанчики, руль, машины на веревочке, каталки.
Младшая группа	Теоретический материал: - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - картотека считалок. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук: - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики массажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног; - нестандартное оборудование. Для игр и упражнений с прыжками: скакалки, обручи

	плоские, ленточки с колечками, обручи среднего размера Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: Мячи разного размера, кольцеброс, корзина для заброса мячей, напольные мишени в виде геометрических фигур. Для игр с подлезанием: дуги, канат. Для ОРУ: погремушки, платочки, кубики, флажки, ленты Выносной материал: мячи резиновые, обручи, вожжи, султанчики, руль, машина на веревочке.
Средняя группа	Теоретический материал: - 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. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук: - мячики – ежики; - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрприз и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики. Для игр и упражнений с прыжками: скакалки, обручи плоские, ленточки с колечками, обручи среднего и большого размера. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью (дартц), кольцеброс, кегли. Для игр с подлезанием: дуги, канат. Для ОРУ: флажки, мяч среднего размера, кубики, платочки, гимнастическая палка (60 см), обруч среднего размера. Выносной материал: мячи резиновые, мяч футбольный, скакалки, обручи, вожжи, руль, хоккейные клюшки.
Старшая группа	Теоретический материал: - 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. 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». Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук: - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовый 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. Для игр и упражнений с прыжками: скакалки, обручи плоские, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие, длинная резиночка для прыжков. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцеброс, кегли. Для игр с подлезанием: дуги, канат. 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.) Выносной материал: мячи резиновые, мяч футбольный, бадминтон, скакалки, обручи, лыжи, хоккейные клюшки, вожжи, резиночка для прыжков.
Подготовительная к школе группа	Теоретический материал: - 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. 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». Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук: - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовый 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. Для игр и упражнений с прыжками: скакалки, обручи плоские, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие, канат. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: мячи разного размера, кольцеброс, мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, кегли, городки. Для игр с подлезанием: дуги, канат. 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.) Выносной материал: мячи резиновые, мяч футбольный, бадминтон, скакалки, обручи, лыжи, хоккейные клюшки, резиночка для прыжков.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

ФОП ДО

Образовательная область «Физическое развитие»

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. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
4. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2011.
5. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
6. Ермолаева М.В. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников. Учебное пособие.-М.: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.-336
7. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления. М., 1999
8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 168 с.
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие длядетского сада: в 2 ч. Ч.1 – М.: ТЦ Сфера, 2013.- 128 с. (Растим детей здоровыми)
10. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие длядетского сада: в 2 ч. Ч.2 – М.: ТЦ Сфера, 2013.- 240 с. (Растим детей здоровыми)
11. Казина О, Соколова Е. «Топтыжкины ножки»
12. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с.
13. Картушина М.Ю.Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 128 с. (Вместе с детьми)
14. Картушина М.Ю.Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с. (Вместе с детьми)
15. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2011.- 176 с.- (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем)
16. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
17. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2004.
18. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144 с.
19. Нифонтова О.В. Учим детей разрешать конфликт. – М.: ТЦ Сфера, 2011. - 128 с.
20. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
21. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013. – 13 с.
22. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2-12. – 48 с.
23. Степаненкова Э. Я. / Автор-сост. Сборник подвижных игр.
24. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ, 2015. – 128 с.

25. 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!», «Папа, мама, я – спортивная семья»!», спортивный флешмоб «На зарядку становись!», «Встречаем лето», семейный челлендж 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 старшеклассников МБОУ СОШ №107	Формирование у воспитанников ДОУ навыков осознанного безопасного поведения дома и на улице. Профориентации старшеклассников по профессии «Воспитатель детского сада»	Октябрь
Физкультурные досуги по годовому плану	Реализация естественной потребности детей в движении, создание положительного эмоционального фона, оказывающего благоприятное воздействие на организм ребенка. Закрепление двигательных умений и	Ноябрь

	навыков, развитие физических качеств. Воспитание у детей чувства коллективизма, взаимопомощи, смелости, организованности.	
Районное спортивное мероприятие «Эстафета здоровья»	Приобщение к ЗОЖ, популяризация зимних видов спорта.	Декабрь
Неделя зимних игр и забав с участием родителей	Укрепление здоровья детей с помощью проведения физкультурного досуга на свежем воздухе. Ознакомление детей и родителей с зимними подвижными играми, забавами и организация взаимодействия с семьями.	Январь
Спортивный праздник «Защитники Отечества»	Воспитание у дошкольников чувств уважения к Защитникам Отечества.	Февраль
Игровое развлечение на воздухе «Широкая Масленица»	Знакомство детей с народными праздниками	Март
Театральный фестиваль. Театрализованная утренняя гимнастика «Кошкин дом»	Развитие двигательных способностей детей средствами театрального искусства.	Март
Мероприятия, посвященные Дню космонавтики «Россия – космическая держава»	Формировать у детей представление о космосе, о солнечной системе (планеты, звезды, солнце, луна и т.д.)	Апрель
День подведения итогов за прошедший уч. год (интегрированные мероприятия)	Дифференциация возможностей педагогического коллектива в подходах к построению оптимальной модели воспитательно-образовательного процесса.	Апрель
Экскурсия на аллею Победы Эстафета «Кольцо Победы»	Формирование представлений об истории ВОВ (воспитание патриотических чувств у детей дошкольного возраста) на основе уже имеющихся представлений о войне. Пропаганда ЗОЖ, приобщение к занятием физической культурой и спортом.	Май
День семьи 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 ко Дню защиты детей	Дать детям дошкольного возраста элементарные знания и представления о международном празднике «Дне защиты детей». Создание у детей положительного эмоционального фона, посредством игр и аттракционов.	Июнь
Неделя здоровья «Встречаем	Формирование у дошкольников представлений об Олимпийских играх как части	Июнь

Олимпийское лето»	общечеловеческой культуры.	

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.2.Приложения

Приложение 1. Информационная карта воспитанников группы.
Приложение 2. Мониторинг физической подготовленности воспитанников.
Приложение 3. Обеспечение соответствия суммарной нагрузки возрастным физиологическим и индивидуальным возможностям детей.
Приложение 4. Работа с часто болеющими детьми.
Приложение 5. Перспективное планирование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе в соответствии с ФГОС ДО.
Приложение 6. Дыхательная гимнастика.
Приложение 7. Игровой самомассаж.
Приложение 8. Точечный массаж.
Приложение 9. Зрительная гимнастика.
Приложение 10. Профилактика нарушений осанки и стопы.
Приложение 11. Релаксация.
Приложение 12. Аэрофитотерапия.
Приложение 13. Су-Джок гимнастика.
Приложение 14. Сборник игровых утренних гимнастик.
Приложение 15. Сборник комплексов гимнастики после дневного сна.
Приложение 16. Инструкция по охране жизни и здоровья детей при организации и проведении целевых прогулок за пределы ДОУ.
Приложение 17. Проект «Юные туристы»

Лист дополнений и изменений

№	Содержание	Сроки	Ответственный	Отметка о выполнении