

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 9 комбинированного вида»

Принято:  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.



**ПРОГРАММА  
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ  
ДОШКОЛЬНИКОВ  
«ЗДОРОВЯЧОК»  
на 2023 – 2024 учебный год**



Новосибирск

## Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	5
1.3.	Принципы программы	6
1.4.	Ожидаемые результаты	7
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Основные направления реализации программы	8
2.2.	Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении	8
2.3.	Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников	10
2.4.	Познавательная деятельность	13
2.5.	Организация здорового ритма и двигательной активности	23
2.6.	Медицинское обеспечение оздоровительной работы	31
2.7.	Закаливание детей.	33
2.8.	Работа с родителями.	36
2.9.	Работа с педагогическим коллективом	38
2.10.	Использование образовательных технологий	40
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	45
3.2	Физкультурно-оздоровительный режим	45
3.3	Материально-техническое обеспечение программы. Организация развивающей предметно-пространственной среды.	49
	Литература	51

## ***1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ***

***«Успешный ребенок – это, прежде всего  
здоровый ребенок. Здоровый ребенок -  
есть эталон и практически достижимая  
норма детского развития»***

В.Т. Кудрявцев

### **1.1. Пояснительная записка**

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Программа оздоровительной деятельности разработана из-за актуальной в наше время проблемы сохранения и укрепления здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в МКДОУ. Содержание программы рассчитано на детей 2-7 лет.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков

здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДОУ была создана **программа «Здоровячок»**, направленная на рациональное осуществление совместными усилиями педагогов, специалистов ДОУ и родителей комплекса воспитательных и профилактических мер.

Программа «Здоровячок» разработана в соответствии с ФГОС ДО на основе ООП ДО МКДОУ д/с № 9.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

 Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 25 июля 2022 года);

 Федеральный закон № 323-ФЗ от 21.11.2011 года «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» с изменениями на 13 июля 2022 года;

 Конвенции о правах ребенка ООН;

 СанПиН 2.4.1.3049-13, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года);

 Приказ Министерства здравоохранения РФ от 5 ноября 2013 года № 822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях» (с изменениями на 21 февраля 2020 года);

 Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

📖 Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) с изменениями на 21 января 2019 года ;

📖 Приказа Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

📖 Устав образовательного учреждения МКДОУ д/с № 9.

📖 Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ д/с № 9.

📖 Положение о группе оздоровительной направленности

## 1.2. Цели и задачи реализации программы

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

### **Задачи:**

- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
- Изучить и внедрить в практику ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую развивающую предметно-пространственную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

### 1. 3. Принципы программы

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

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип целостности, комплексности педагогических процессов* выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

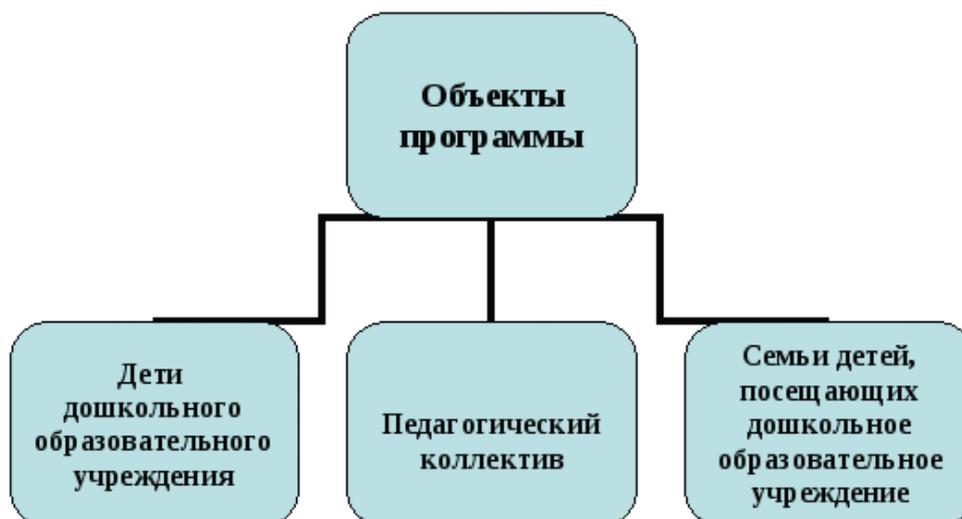
*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип креативности личности ребенка* заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

*Принцип взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности* при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## Объекты программы



### 1.4. Ожидаемые результаты:

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

Аспекты отслеживания:

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

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Основные направления реализации программы

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

- 🔔 Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.
- 🔔 Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников.
- 🔔 Познавательная деятельность.
- 🔔 Организация здорового ритма и двигательной активности.
- 🔔 Медицинское обеспечение оздоровительной работы.
- 🔔 Закаливание детей.
- 🔔 Работа с родителями.
- 🔔 Работа с педагогическим коллективом.

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

#### Модель организации здоровьесберегающего процесса

1. Оценка состояния здоровья детей:
  - показатели здоровья;
  - показатели физического развития;
2. Формирование основ здорового образа жизни:
  - валеологизация образования;
  - формирование основ безопасной жизнедеятельности;
  - привитие культурно-гигиенических навыков;
  - организация оптимального двигательного режима.
3. Взаимодействие с семьёй.
4. Оздоровление детей:
  - проведение лечебно-профилактических мероприятий;
  - проведение оздоровительных мероприятий.
5. Организация деятельности детей:
  - оптимизация режима дня;
  - организация гигиенического режима;
  - охрана психического здоровья;
  - организация питания;
  - создание безопасной среды жизнедеятельности.
6. Работа с персоналом:
  - обучение персонала;
  - организация контроля;
  - организация санитарно-эпидемических мероприятий.

#### Комплексная стратегия оздоровления детей

1. Оптимизация режима дня:

- определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;

- организация гибкого режима дня.

## 2. Организация гигиенического режима:

- режим проветривания помещений;
- режим кварцевания;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
- обеспечение чистоты среды;
- смена и маркировка постельного белья;
- мытье игрушек.

## 3. Охрана психического здоровья:

- использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;
- обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
- организация безопасной, комфортной среды;
- определение эмоционального состояния каждого ребенка.

## 4. Организация питания:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
- качество продуктов питания и приготовленных блюд;
- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
- витаминизация 3-го блюда;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
- соблюдение питьевого режима.

## 5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:

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

## **Оценка состояния здоровья детей**

### Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах;
- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в подготовительной группе);
- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);

- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

Показатели физического развития:

- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется инструктором по физическому развитию по авторской программе «Растим детей здоровыми, крепкими и ловкими»

## 2.2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Направление	Задачи
Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять здоровье детей и обогащать их двигательный опыт с учетом индивидуальных возможностей и способностей;</li> <li>- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;</li> <li>- удовлетворять потребность детей в движении;</li> <li>- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;</li> <li>- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;</li> <li>- целенаправленно развивать физические качества;</li> <li>- формировать умение сохранять правильную осанку;</li> <li>- воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ul>

### *Формы и методы оздоровления детей*

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>-щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>-гибкий режим;</li> <li>-расписание НОД в соответствии с СанПиН;</li> <li>-организация творческих каникул;</li> <li>-организация микроклимата и стиля жизни группы.</li> </ul>

2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гигиеническая гимнастика;</li> <li>- проведение физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями;</li> <li>- оздоровительно - развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе;</li> <li>- подвижные, элементы спортивных игр;</li> <li>- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);</li> <li>- целевые прогулки.</li> </ul>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание с использованием художественного слова;</li> <li>- игры с водой и песком;</li> <li>- обеспечение санитарно-гигиенических условий развивающей среды;</li> <li>- мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, полоскание рта после приема пищи водой.</li> </ul>
4	Воздушные процедуры с использованием природных факторов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение графиков проветривания)</li> <li>- сон в проветренном помещении;</li> <li>- соблюдение температурного режима;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе, проведение солнечных и воздушных процедур;</li> </ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники;</li> <li>- игры-забавы;</li> <li>- дни здоровья, тематические недели.</li> </ul>
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание;</li> <li>- введение йодированной соли в пищу;</li> <li>- фрукты, овощи, соки;</li> <li>- витаминизация 3го блюда;</li> <li>- кислородный коктейль.</li> </ul>
7	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима;</li> <li>- цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.</li> </ul>
8	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- минуты тишины;</li> <li>- музыкальное сопровождение режимных моментов (игры, сна)</li> <li>- музыкальное оформление фона занятий;</li> <li>- музыкальная театрализованная</li> </ul>

		деятельность; -хоровое пение;
9	Психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - релаксирующие упражнения;
10	Специальные мероприятия, упражнения	- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»; - закаливание с использованием природных факторов; - босоногохождение (в ЛОП по песку, траве); - игровой самомассаж; -дыхательная гимнастика; - артикуляционная гимнастика; - упражнения на развитие речевого и физиологического дыхания; - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика;
11	Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании; -совместная деятельность (область «Здоровье»); -проектная деятельность (тематическая); - стендовая информация; - спортивные праздники и развлечения.

### Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни

<b>Формирование здорового образа жизни</b>	
Воспитание навыков и привычек культуры поведения, положительных взаимоотношений	Учебно-воспитательная работа
Физическая культура и спорт	Оздоровительные мероприятия
Оздоровительно-профилактические мероприятия	Внедрение новых технологий
	Работа с родителями

<b>Критерии</b>	<b>Содержание критерия</b>
1. Развитие интереса к различным видам спорта	1. Наличие знаний о различных видах спорта. 1.2 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей. 1.3 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов 1.4 Сформированность потребности в двигательной активности.
2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни	2.1 Сформированность представлений о ЗОЖ. 2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих. 2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.
3. Развитие навыков здорового образа жизни	3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья 3.2. Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания. 3.3. Сформированность потребности в двигательной активности
4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации. 4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях. 4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях.

## **2.4. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### ***ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ***

<b>тема</b>	<b>Цели</b>
«Давайте познакомимся»	Организовать работу группы, научить вступать в контакт и общаться друг с другом, создать обстановку доверия и эмоционального комфорта.
«Как устроен человек»	Формировать представления детей о строении человека, его основных системах органов, что отличает современного человека от животного.

«Хорошо, что мы разные»	Формировать представления о различиях между полами, развивать чувство сплочённости, единства, учить действовать согласованно.
«Моя семья»	Выяснить представления детей о семье (своё имя, имя родителей, профессии),
«Палка, палка, огуречик – получился человечек»	Формировать представления о своём теле, правильной осанке, развивать речевые, исследовательские навыки, научить устанавливать эмоциональный контакт.
«Глазки – подсказки»	Выяснить представления детей о глазах, их значении, познакомить с «защитниками» глаз, выучить элементы гимнастики для глаз.
«Нюх-нюх»	Выяснить и углубить знания детей о носе, для чего служит нос, познакомить детей с миром запахов, научить различать различные запахи.
Дыхательная гимнастика «Любимый носик»	Познакомить детей с элементами дыхательной гимнастики, развивать чувство единства, умение действовать слаженно, учить работать в группе.
«Мой ротик»	Познакомить детей со строением рта, зубов, со значением зубов в жизни человека, объяснить причины болезни зубов, продолжать знакомить с гигиеническими процедурами (чистка зубов).
«Человек в мире звуков»	Познакомить детей со значением ушей, слуха в жизни людей, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука.
«Что я могу делать руками и ногами?»	Закреплять знания детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, учить элементам самомассажа, упражнять в умении быть ловким и быстрым, познакомить с понятиями ловкость рук, быстрота ног.
«Живой моторчик внутри меня»	Познакомить детей с сердцем, почему оно стучит, для чего сердце человеку.
«В гостях у Мойдодыра»	Познакомить детей с понятием «гигиена», выяснить знания детей о значении мыла, мочалки и полотенца, продолжать знакомить с понятием «здоровый образ жизни», формировать положительное отношение к гигиеническим процедурам.
«Зачем мы едим?»	Рассказать о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятием «здоровое питание», развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, воспитывать положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни.

«Как вести себя за столом»	Продолжать учить выделять правила здорового питания, рассказать о значении поведения за столом для хорошего пищеварения.
«Зачем мы спим?»	Создать положительную мотивацию на режимный момент сна, улучшить эмоциональный контакт между детьми и воспитателем, объяснить, что надо и что не надо перед сном.
«Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Познакомить детей с понятием «закаливание», продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
«Зимние игры на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с принципами закаливания – игры на свежем воздухе, познакомить с играми для их возраста.
«Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Вежливость на каждый день»	Обучить детей употреблять слова-приветствия, произносить их с соответствующей интонацией, закреплять умение использовать неречевые средства (улыбка, жесты, взгляд), развивать правильное произношение.
«Уроки доброты»	Продолжать учить детей правилам вежливого общения, воспитывать интерес к окружающим, развивать чувства понимания и сопереживания другим людям, развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих.
«Привычки: полезные и вредные»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
«Откуда берутся болезни?»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, усилить бережное отношение к культуре тела, познакомить с понятием «микроб», обогатить жизненный опыт детей.
«Солнце – источник жизни на Земле»	Познакомить детей с солнцем, его значением для жизни человека и всего живого на Земле, предложить детям простые правила для полезного загара.
«Всегда и везде вечная слава воде!»	Закреплять гигиенические навыки, продолжать знакомить со значением воды в жизни людей и животных, развивать речевое дыхание, формировать правильную артикуляцию, тактильные ощущения.

Практическое занятие «Полезные игры»	Познакомить детей с играми, способствующими укреплению здоровья, продолжать воспитывать привычку быть здоровым, вызвать положительное эмоциональное отношение к играм.
Практическое занятие «Весёлая гимнастика»	Познакомить детей с гимнастикой под музыку, продолжать воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
Практическое занятие «Дыхательная гимнастика на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с пользой дыхательной гимнастики, значением воздушных ванн для здоровья человека, развивать положительное отношение к гимнастике, чувство взаимодействия друг с другом.
«Полезные и вредные предметы дома»	Познакомить детей с полезными и опасными предметами в доме (бытовые приборы, спички, острые предметы), учить правильному поведению дома, чтобы не навредить здоровью.
«Правила поведения на улице»	Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на улице, формировать понятие «Я – пешеход», «Я – пассажир», объяснить, что правильное поведение на улице помогает сохранить здоровье и жизнь.
«Домашние животные и растения»	Расширить представления детей о домашних животных и растениях, о взаимодействии человека с природой, о пользе природы для человека.
Занятие – театрализация «Если хочешь быть здоров!»	Выяснить знания, приобретённые детьми в процессе обучения, повысить эмоциональный тонус детей, повысить уверенность в себе, активность в коммуникативной деятельности.

### ***ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.***

<b>Тема</b>	<b>Цели</b>
«Главное чудо света - человек».	Продолжать формировать представления детей о строении человека, его основных системах и органах, выяснить знания детей о сходстве и различии в строении человека и животного.
«Скелет»	Познакомить детей со скелетом, его значением для умения двигаться и прямо ходить, познакомить детей с понятием «осанка», «позвоночник», «кость».

Практическое занятие. Гимнастика.	Познакомить детей с упражнениями, которые помогают формировать правильную осанку, воспитывать привычку заботиться о своём здоровье, развивать знания о значении правильной осанки для здоровья, речевые навыки, исследовательские навыки.
«Живой моторчик внутри человека»	Продолжать знакомство детей с сердцем, как оно работает, где «живёт»; развивать представления детей системах, помогающих слаженной работе организма.
«В гостях у Острозуба»	Продолжать знакомить детей со строением рта, строением зубов, их значением; развивать представления о причинах болезни зубов, знакомить с правилами ухода за ними.
«Язычок - помощник»	Познакомить детей со строением языка, дать элементарные представления о значении языка в ощущении вкуса пищи и способности разговаривать.
Практическое занятие. Артикуляционная гимнастика.	Продолжать знакомить детей с упражнениями, способствующими укреплению артикуляционного аппарата, а также упражнениями, направленными на укрепление связок, горла, позволяющими регулировать дыхание; развивать интерес к своему здоровью, желание заботиться о своём здоровье.
«Чтобы глаза видели»	Познакомить детей со строением глаза, показать какую роль зрение играет в жизни человека, рассказать об особенностях восприятия цвета, подчеркнуть разницу между зрением человека и животного, познакомить с понятием «зрение».
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать знакомить с элементарными правилами сохранения здоровья глаз: правилами гигиены, гимнастикой для глаз. Воспитывать привычку заботиться о своём здоровье.
«Умный нос»	Углубить представления детей о носе, его значении в восприятии запахов. Продолжать знакомить с элементами дыхательной гимнастики.
«Ушки на макушке»	Познакомить детей со строением уха, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука и его пользу для организма, продолжать знакомить с правилами гигиены ушей.
«Кожа - главная одежда человека»	Дать элементарные представления о коже, её значении для человека; формировать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и предметах личной гигиены.
«Руки и ноги тебе ещё пригодятся»	Продолжать формировать представления детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, формировать представления о значении рук и ног для полноценной жизни человека.

«Умная головка»	Познакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме.
«Приятного аппетита!»	Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
«Сказка о микробах»	Познакомить детей с причиной возникновения болезней - микробами, выяснить и обогатить представления детей о способах избежать болезней: гигиена, закаливание.
«Дружи с водой»	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами гигиены, со значением воды для человека и животных; создать позитивное отношение культурно-гигиеническим процедурам, помочь организовать жизненный опыт детей.
Практическое занятие. «Уход за волосами и ногтями»	Формировать элементарные представления детей о способах ухода за волосами и ногтями, закреплять представления о значении ухода за ними не только для здоровья, но и для общения.
«Солнце - источник жизни на Земле»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных.
«Улыбка и смех - здоровье для всех»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами регуляции и управления настроением; формировать представление об улыбке и смехе, как неотъемлемой части здорового образа жизни.
«Моё настроение»	Продолжать знакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Спокойной ночи!»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
Праздник непослушания. Чтение стихотворения Г. Остера «Вредные советы»	Познакомить детей со стихотворением, обсудить «правильность» советов; выяснить последствия следования таким советам; «исправить» вместе с детьми ошибки.

«Полезные и вредные привычки в нашей жизни»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
«Лечение и лекарства»	Познакомить детей с понятиями «лекарство», «лечение»; пояснить детям, что лекарства полезны, только если их назначил доктор, иначе ими можно отравиться и даже погибнуть; познакомить с другими способами укрепления здоровья: закаливание, гигиенические процедуры и т.д.
«Где живёт «свежий воздух»»	Продолжать знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека; рассказать о значении воздуха для жизни человека. Познакомить со свойством воздуха перемещаться в пространстве и переносить запахи и пыль; обратить внимание на различие воздуха в городе и в лесу, за городом.
«Зелёные помощники человека»	Расширять и закреплять знания детей о пользе для здоровья растений (деревьев, овощей, фруктов), формировать представления о значении растений для здоровья человека, об использовании растений и их частей.
«Физкульт - ура!»	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.
Практическое занятие. Подвижные игры.	Продолжать формировать положительное отношение к развитию двигательных навыков, желание участвовать в подвижных играх; подводить детей к пониманию значения движений в оздоровлении человека.
Практическое занятие. Ритмическая гимнастика «Музыка и движение»	Продолжать знакомить детей с гимнастикой под музыку, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
«Закаляйся!!!»	Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни, формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливания в профилактике этих заболеваний.
«Город, люди, машины»	Формировать представления детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, большое количество людей), познакомить с элементарными правилами поведения на улице города.

«Если ты дома один»	Формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
Выставка детских работ «В стране Здоровья»	Закрепить и систематизировать знания, полученные в процессе обучения, привлечь родителей к участию в конкурсе, формировать заинтересованность родителей в привитии привычки к здоровому образу жизни.

### ***ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ***

<b>Тема</b>	<b>Цели</b>
«Что такое здоровье?»	Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.
«Какими были первобытные люди?»	Познакомить детей с понятием «древний человек», выделить признаки, отличающие человека от животных; познакомить с особенностями восприятия окружающей действительности первобытными людьми.
«Скелет»	Продолжать знакомить детей со строением, ввести в словарь детей слова «скелет», «кость», «сустав»
«Как стать Геркулесом?»	Познакомить детей с понятием «мышцы», с их значением для возможности двигаться, формировать понимание значения двигательной деятельности в укреплении здоровья.
Практическое занятие. Упражнения для формирования осанки.	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья, продолжать знакомить с упражнениями для укрепления позвоночника и формирования правильной осанки.
«Кто живёт в моей голове?»	Продолжать знакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме, развивать представления об умственной деятельности человека.
Практическое занятие. Решение логических задач.	Продолжать формировать представления об умственной деятельности человека, развивать владение элементарными мыслительными операциями (анализ, синтез, обобщение), с помощью решения загадок, логических задач.

«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»	Продолжать формировать представления об органах чувств, воспитывать привычку к здоровому образу жизни, формировать логическое мышление, активизировать представления о доминирующем развитии того или иного органа чувств у людей определённых профессий.
«Кинокамера внутри нас»	Продолжать знакомить детей со строением глаза, показать какую роль играет зрение в жизни человека, об особенностях зрительного восприятия предметов и явлений.
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знание о гигиенических процедурах, способствующих здоровью глаз; знакомить с комплексами гимнастики для глаз, направленных на укрепление зрения.
«В стране Звуков»	Познакомить детей с особенностями развития слуха у животных и человека; активизировать знания о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью.
«В стране Запахов»	Продолжать знакомить с особенностями работы носа, дать сравнительную характеристику его работы по восприятию запахов у животных и у человека; познакомить с понятием «обоняние», сформулировать совместно с детьми рекомендации по охране органа обоняния.
Практическое занятие. Дыхательная гимнастика.	Продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, знакомить с дыхательной гимнастикой, способствующей правильному дыханию, укреплению дыхательного аппарата.
«Правила королевы Зубной щётки»	Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, обсудить роль зубов в переработке пищи, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.
«Природный скафандр»	Познакомить детей с понятием «орган осязания», продолжать знакомить со значением кожи для жизни человека, дать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и рекомендации по оказанию первой помощи при порезах, царапинах.
«Живые реки организма»	Познакомить детей с жизнедеятельностью системы кровообращения, дать понятие о «крови» как носителе питательных веществ в организме, о её значении для жизни и здоровья человека.
«Правильное питание или	Формирование знаний у детей о полезной и не полезной пище, систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта, развивать здоровые принципы питания, создать оптимистическое настроение обстановку

«Клуб сладкоежек»»	доверия в группе, составить вместе с детьми несколько правил правильного питания.
«Мой режим дня»	Познакомить детей с понятием «режим дня», развивать понимание важности режима дня для здоровья человека.
«Самый сладкий дедушка Сон»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
«Сказка о микробах» откуда берутся болезни	Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил, формировать представления о значении гигиенических процедур для здоровья.
Практическое занятие «Уход за руками и ногами»	Закреплять знания о частях тела, предложить детям несколько правил ухода за руками и ногами: гигиенические процедуры, упражнения для укрепления; развивать навыки коллективной работы, упражнять в умении быть ловким и быстрым.
«Вода - для хвори беда»	Продолжать знакомить детей со значением воды для жизни человека, о её свойстве растворять различные вещества; обратить внимание на необходимость употребления чистой воды; закреплять гигиенические навыки, речевое дыхание, стремление к здоровому образу жизни.
«Солнце - друг или враг?»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных, познакомить с некоторыми свойствами солнечных лучей, которые неблагоприятно влияют на организм; с мерами предосторожности нахождения на солнце.
«Мы - туристы»	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, о необходимости организации двигательной деятельности
«Какой я, какие другие?»	Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; расширять и закреплять представления о родственниках.
«Мои чувства. Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», «чувства», учить понимать настроение других людей, познакомить со способами регуляции и управления настроением, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Добро и здоровье»	Выяснить представления детей о добрых и злых людях, поступках; учить объективно оценивать своё поведение и поведение других; сформировать представления о добре как неотъемлемой части здорового образа жизни.
	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, привлечь родителей к совместной с детьми деятельности.

Выставка плакатов «здоровый образ жизни»	формировать заинтересованность детей в привитии привычки к здоровому образу жизни.
«Мой «цветок здоровья»»	Закреплять представления детей о компонентах, составляющих здоровый образ жизни, вместе с детьми раскрыть их содержание; обсудить пословицы и поговорки о здоровье.
«Один дома»	Продолжать формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
«Я - пешеход и пассажир»	Закреплять представления детей о значении транспорта для жизни большого города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.
Открытый День здоровья.	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, развивать стремление поделиться своими знаниями с другими людьми, развивать положительное отношение к спорту как основы формирования здорового образа жизни; продолжать учить взаимодействовать в команде.

## 2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

### *Активизация двигательного режима детей:*

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

Виды занятий		Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительная работа</b>		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность 7, 9 мин.
1.2.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры, подобранные с учетом индивидуальных особенностей детей. Длительность 25-30 мин.

1.4.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
1.6	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
1.7.	Корректирующая гимнастика	2 раза в неделю или курсами ежедневно в течение 10 дней подряд с последующим перерывом. Длительность 12-20 мин. Проводится по рекомендации врача.

### **2.Учебные занятия**

2.1.	Физическая культура	3 раза в неделю, длительность 15-30 мин
------	---------------------	---

### **3.Самостоятельные занятия**

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
-----	---	---

### **4.Праздники и развлечения**

4.1	Неделя здоровья	2 раза в год
4.2	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе	2 -3 раза в год, внутри детского сада и городские. Длительность 25-40 минут
4.3	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 раз в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут

### **5.Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи**

5.1	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 -2 раза в год
5.2	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

## Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№ п/п	Содержание	Возраст детей	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
<b>Оптимизация режима</b>					
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, врач	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	2-7 лет		Психолог, врач	В течение года
<b>Организация двигательного режима</b>					
	Физкультурные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по ФК	В течение года
	Корректирующая гимнастика после дневного сна	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатель	В течение года
	Спортивный досуг	3-7 лет	По плану	Инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	2-7 лет	3-4 раза в день	Воспитатель, логопед	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	3-7 лет	Один раз в неделю, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	С сентября по май

	Утренняя гимнастика	2-7 лет	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели, медработник	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
	Динамические Паузы	3-7 лет	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы	Воспитатель	В течение года
<b>Охрана психического здоровья</b>					
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	2-7 лет	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
<b>Профилактика заболеваемости</b>					
	Массаж «9 волшебных точек»	3-7 лет	3-4 раза в день	Воспитатели, контроль медработники	С октября по апрель
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	2-7 лет	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>					
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	3-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года

Обширное умывание	2-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Водный душ	2-7 лет	После прогулки	Воспитатели, младшие воспитатели	Июнь – август
Игры с водой	2-7 лет	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь – август
Игровой час (бодрящая гимнастика)	2-7 лет	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года

**Лечебно – оздоровительная работа**

Витаминоизация: включение фруктов, соков и отвара шиповника	2-7 лет	Ежедневно	Диетсестра	В течение года
---	---------	-----------	------------	----------------

**Организация питания**

сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	2-7 лет	Ежедневно	Диетсестра Шеф-повар	В течение года
---	---------	-----------	-------------------------	----------------

**Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы**

<b>Наименование должности</b>	<b>Содержание деятельности</b>
Заведующая	<ul style="list-style-type: none"> <li>-создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</li> <li>-обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</li> <li>-проводит обучение и инструктаж по технике безопасности, охране жизни и здоровья детей</li> <li>-обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>-отвечает за проведение ремонта.</li> </ul>
медицинская сестра	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществляет осмотр детей.</li> <li>-осуществляет контроль за режимом дня.</li> <li>-делает профилактические прививки.</li> <li>-оказывает доврачебную помощь.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-организует и контролирует проведение всех оздоровительных мероприятий в группах.</li> <li>-наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>-проверяет организацию питания в группах.</li> <li>-следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат, и других помещений учреждения.</li> <li>-проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</li> <li>-контролирует качество поставляемых продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации.</li> <li>-следит за качеством приготовления пищи.</li> <li>-контролирует соблюдение санитарно-гигиенических норм на кухне.</li> <li>-ведет бракераж сырых и вареных продуктов.</li> <li>-следит за выполнением графика получения пищи по группам.</li> </ul>
Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составляет расписание НОД с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</li> <li>-контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li> <li>-осуществляет контроль за режимом дня.</li> <li>-осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</li> <li>-проводит анализ результатов диагностики двигательных навыков совместно с инструктором по физической культуре.</li> <li>-проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</li> <li>-проверяет организацию питания в группах.</li> </ul>
Инструктор по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>-координирует всю физкультурно-оздоровительную работу.</li> <li>-проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</li> <li>-наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>-проводит диагностику двигательных навыков.</li> <li>-консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</li> <li>-на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движений детей.</li> </ul>

	-проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.
Музыкальный руководитель	-способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. -проводит музыкальные игры и хороводы с детьми. -занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и во время индивидуальных занятий. -участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников. -даёт рекомендации воспитателям для проведения индивидуальной работы в группе.
Воспитатели	-проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия. -соблюдают режим дня. -следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующую, старшего воспитателя. -следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей. -проводят просветительскую работу среди родителей и детей.
Заместитель по АХР	-обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. -своевременно производит замену постельного белья, выдачу необходимых моющих и дезинфицирующих средств. -регулирует тепловой и воздушный режим детского сада. -следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травм детей и сотрудников. -контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.
Повар	-своевременно готовит пищу с соблюдением санитарно-гигиенических требований и в соответствии с режимом детского сада. -проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. -обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов
Дворник	-содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. -своевременно убирает снег и сосульки с крыши, поливает песок и участки в жаркую погоду. -следит за состоянием ограждения территории детского сада.

Сторож	-следит за дежурным освещением. -отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания
--------	---

### Организация физкультурно-оздоровительной работы

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Использование оздоровительных режимов	1.1. Обеспечение динамического режима дня.	постоянно	Ст. воспитатели, воспитатели, инструктор по ФИЗО
	1.2. Обеспечение разнообразной деятельности		
2. Использование рационального питания	2.1. Обеспечение калорийности детского питания, его вкусовых качеств	постоянно	Ст. медсестра, повар
	2.2. Обеспечение разнообразия меню		
	2.3. Обеспечение меню достаточным количеством овощных блюд, зелени, соков, фруктов		
	2.4. Витаминизация третьих блюд.		
3. Соблюдение гигиены одежды и помещений	3.1. Соответствие одежды детей сезону и температуре помещений	постоянно	Воспитатели
	3.2. Проветривание	По графику	Воспитатели, младшие воспитателей
	3.3. Использование бактерицидных ламп		
	3.4. Влажная уборка помещений		
	3.5. Соблюдение питьевого режима	постоянно	Воспитатели

	3.6. Соблюдение гигиенических требований к игрушкам и их содержанию		Воспитатели, младшие воспитателей
4. Использование закаливающих процедур	4.1. В повседневной жизни: - воздушные ванны - максимальное нахождение детей на свежем воздухе - закаливание - сон с доступом воздуха - игры с водой	постоянно	Ст. медсестра, воспитатели
	4.2. Специально-организованные: - утренняя гимнастика - контрастные температуры воздуха в спальне и группе - занятия в зале	В соответствии с установленным двигательным режимом	Ст. медсестра, воспитатели, инструктор по ФИЗО
5. Использование физических упражнений в повседневной жизни	5.1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах	ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, музыкальные руководители
	5.2. Подвижные, спортивные, народные игры по сезону, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность	постоянно	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
	5.3. Физкультминутки		Воспитатели

## 2.6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в детский сад через личную беседу. Тщательно изучается карта индивидуального развития ребёнка, условия жизни, особенностей поведения и развития.

Эта работа тесно связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами.

### Организация оздоровительно-профилактической работы

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Предупреждение инфекционных заболеваний	1.1. Профилактические прививки	По плану прививочной работы	Врач, ст. медсестра
	1.2. Сквозное проветривание помещений	Систематически	Воспитатели, младшие воспитатели
	1.3. Соблюдение санитарно-гигиенических правил		Врач, ст. медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
	1.4. Проведение санитарно-просветительской работы	По плану	Врач, ст. медсестра
2. Мобилизация защитных сил организма	2.1. Отвар шиповника	По плану медсестры	Ст. медсестра, воспитатели
	2.2. Соки		
	2.3. Фрукты		
3. Проведение неспецифической профилактики ОРВИ	3.1. Проведение упражнений, игр для профилактики простудных заболеваний	постоянно	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
	3.2. Использование чесночно-луковых фитонцидов.	Весна, осень	Воспитатели
4. Проведение профилактических мероприятий	4.1. Гимнастика для глаз 4.2. Дыхательные упражнения	постоянно	Воспитатели, логопед, инструктор по ФИЗО музыкальные

	4.3. Логоритмические упражнения 4.4. Игры «Песок-вода»		руководители, педагог-психолог
6. Проведение профилактических мероприятий по предупреждению нарушений осанки	6.1. Подбор соответствующей мебели	Сентябрь, январь	Зам. зав. по АХЧ, ст. медсестра, воспитатели, инструктор по ФИЗО
	6.2. Введение корригирующих упражнений в комплексы ОРУ и утренней гимнастики.	постоянно	
	6.3. Введение во все формы по физическому воспитанию упражнений, направленных на формирование навыка правильной осанки		
7. Проведение коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения осанки	- осуществление индивидуального подхода, - регулирование физической нагрузки, - подбор мебели	постоянно	Врач, воспитатели, инструктор по ФИЗО, родители

## 2.7. ЗАКАЛИВАНИЕ

### Система закаливающих мероприятий

Закаливание - ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. В природе постоянно меняется уровень солнечной радиации, температуры воздуха и воды, влажность и подвижность воздуха. Следовательно, основными средствами закаливания организма являются вода, свежий воздух, солнечный свет.

В ДОУ используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие **требования:**

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;

- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации ДОУ, медицинского персонала, инструктором по физической культуре, других педагогов и родителей.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2—3	3-4	4-5	5-6	6-7
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30

	ковриков, каната и т.п.					
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	В соответствии с режимом дня группы				
Дневной сон	Воздушная ванна, с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	в соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна, различные методики закаливания	5-15				

Применение какой-либо одной закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта. Закаливание – это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца,

года. Очевидно, что нельзя закалить ребенка раз и навсегда, придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливание — должно сопровождать жизнь детей дома и в детском саду.

**Принципами** закаливания являются:

- Постепенность
- Регулярность
- Индивидуальность
- Многофакторность

**Факторы закаливания**

1. Воздух
2. Вода
3. Солнце
4. Рецепторные.

В реальной практике дошкольного учреждения трудно охватить процедурами одновременно детей всей группы. Однако в целом, традиционные подходы к закаливанию при правильной организации могут дать определённый закаливающий эффект.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд **требований**:

- Проведение комплексной оценки здоровья ребенка.
- Определение типа закаливания.
- Дозирование.
- Выбор метода закаливания.

При работе по закаливанию детей мы придерживаемся **следующих правил**:

**1 правило** Индивидуальный подход к каждому ребёнку.

**2 правило** Систематическое проведение процедур во все времена года, без перерывов.

**3 правило** Постепенное увеличение силы закаливающего воздействия с учётом самочувствия ребёнка.

**4 правило** Проведение закаливания на положительном эмоциональном фоне.

## **2.8. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в ДОУ.

**Задачи работы с родителями:**

- Повышение педагогической культуры родителей.

- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями использовать следующие **формы работы**:

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование
- Выпуск информационных листов
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
  - Дни открытых дверей
  - Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
  - Показ занятий для родителей
  - Совместные занятия для детей и родителей
  - Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
  - Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

**Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях**, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство – которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

С целью **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями **цикл бесед, лекций** по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Плавание – крепость здоровья.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

### **Пропаганда ЗОЖ:**

- Родительские практикумы по закаливанию (инструктор по ФИЗО)
- Информационный стенд (старший воспитатель)
- Родительские собрания (все специалисты, воспитатели)
- Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, ст. медсестра, ст. воспитатель)
- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (психолог, воспитатели)
- Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)
- Антиалкогольная пропаганда (старший воспитатель)
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

## **2.9. Работа с педагогическим коллективом ДОУ**

<b>Направление</b>	<b>Задачи</b>
Работа с педагогами	<p>- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;</p> <p>- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ;</li> <li>- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;</li> <li>- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.</li> </ul>
--	---

№	Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>1</b>	<b>Профилактическая работа</b>									
	-профилактика ОРЗ, ОРВИ и гриппа (сезонно)	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
	-проведение физкультурных занятий инструктором по ФК	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	- проведение консультаций для педагогов (по необходимости)	☺		☺			☺		☺	
	-проведение музыкотерапии музыкальным руководителем	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
<b>2</b>	<b>Повышение квалификации сотрудников</b>									
	-санитарно-просветительная работа с младшим и обслуживающим персоналом;	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	-курсы повышения квалификации;	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	-посещение семинаров, совещаний	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	-посещение и проведение семинаров внутри детского сада;	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	-консультации, мастер-классы воспитателем по ФК, музыкальным руководителем, педагогом по ИЗО;	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
	-индивидуальные									

	<p>консультативная и просветительская работа по вопросам организации физического развития и оздоровления;</p> <p>-обучение оказанию первой медицинской помощи;</p> <p>-индивидуальное консультирование по личностным проблемам персонала ДОУ;</p>	☺									☺
3	<p><b>Инструктивная работа</b></p> <p>-проведение инструктажей с сотрудниками ДОУ</p>	☺			☺				☺		☺

## 2.10. Использование образовательных технологий

Для реализации активности дошкольника в образовательном процессе используются современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования.

### Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников		
<p><b>Медико-профилактические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация мониторинга здоровья детей</li> <li>- организация и контроль питания детей</li> <li>- физическое развитие детей</li> <li>- закаливание</li> <li>- организация профилактических мероприятий</li> <li>- обеспечение требований СанПиН</li> <li>- организация здоровьесберегающей среды</li> </ul>	<p><b>Физкультурно-оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств, двигательной активности детей</li> <li>- становление физической культуры детей</li> <li>- дыхательные гимнастики</li> <li>- массаж и самомассаж</li> <li>- элементы Су-Джок</li> <li>- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки</li> <li>- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье</li> </ul>	<p><b>Обучение здоровому образу жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные занятия</li> <li>- коммуникативные игры</li> <li>- занятия из серии «Здоровье»</li> <li>- беседы на валеологические темы</li> <li>- проблемно-игровые тренинги</li> <li>- самомассаж</li> </ul>
<b>Сохранения и стимулирования здоровья:</b>		<p><b>Коррекционные технологии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арттерапия</li> </ul>

- ритмопластика	- муз терапия
- динамические паузы	- изо терапии
- подвижные и спортивные игры	- цветотерапия
- релаксация	- сказкотерапия
- различные гимнастики	- психогимнастика
	- логоритмика

### ***Реализация здоровьесберегающих технологий в I половину дня.***

Утро начинается в детском саду с радостных встреч с детьми. Доброжелательное отношение к каждому пришедшему ребенку, атмосфера дружеского участия позволяют положительно настроить детей на предстоящий день, снять тревожность, усталость, замкнутость. Этому способствуют коммуникативные игры и игры, повышающие настроение детей, которые воспитатель с успехом использует в утренние часы приема детей. Такие игры по своему замыслу предполагают рукопожатие, поглаживание, теплые, ободряющие слова, заинтересованное отношение к настроению, самочувствию друг друга, юмор, улыбки и смех детей. Они развивают умение лучше понимать себя и других, умение подчиняться определенным правилам, развивают способности к самовыражению, умение регулировать свое поведение, обучают элементам техники выразительных движений, приемам снятия психического напряжения; создают здоровое эмоциональное возбуждение, бодрое настроение. Эти игры проводятся не только в утренние часы, но и во второй половине дня, и в минуты свободного общения.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

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

С целью предупреждения утомления во время НОД, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного

внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, воспитатель проводит физминутки, которые повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Длительность составляет 3-5 минут. Физминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием НОД. Часто такие паузы представляют собой гимнастику для стимуляции деятельности речевых центров, куда входят упражнения для коррекции речи: логоритмика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика. Иногда в непосредственно образовательную деятельность можно включать релаксационные упражнения. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Выполнение упражнения под тихую, спокойную, плавную музыку или под звуки природы «Шум леса», «Море» повышает эффективность релаксационных упражнений, помогает более полному расслаблению.

Также помогает восстановлению и сохранению эмоционального благополучия и предупреждает психические расстройства, включаемая в педагогический процесс, психогимнастика. Это такие игры, как создание образов знакомых животных, передавая их характерные особенности и повадки. («Веселый зайчик», «Грустный котенок», «Сердитый волк» и т. д.). Такие задания способствует снижению эмоционального напряжения; обучают детей выразительным движениям; корректируют эмоциональную сферу; обучают способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

Непосредственно образовательная деятельность серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку НОД в качестве познавательного развития. В ходе такой непосредственно образовательной деятельности детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. НОД имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка воспитатели придают развитию движений и физической культуры во время НОД по физкультуре. Причём, в каждом возрастном периоде НОД по физической культуре имеют разную направленность: маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки; в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу; в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая воспитателями система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Для наибольшей эффективности закаливания воспитателями обеспечиваются: чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена); рациональная, не перегревающая одежда детей; соблюдение режима прогулок во все времена года; сон при открытых фрамугах; гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры); хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, воспитатель меняет последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущей НОД и погодных условий. Так, в холодное время года и после непосредственно образовательной деятельности, на которой дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физических и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, вовремя которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Кроме подвижных игр, воспитатели широко используют разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба; прыжки; метание, бросание и ловля мяча; упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону); на случай сырой погоды; на случай порывистого ветра.

#### ***Реализация здоровьесберегающих технологий во II половину дня.***

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок.

Оздоровительные мероприятия после дневного сна предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения. Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений: дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

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

Проводится дыхательная гимнастика. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие, наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Самым ярким событием в спортивной жизни детей является активный отдых: физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья». Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

*В ДОУ созданы следующие психолого-педагогических условия, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:*

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

#### 3.2. Физкультурно-оздоровительный режим

№	Содержание работы	Время проведения	Ответственный
1	Прием детей и их осмотр	Ежедневно	Воспитатели
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели

3	Завтрак, обед, полдник	По режиму	Повар, медсестра, воспитатели младший воспитатель.
4	Физкультурные занятия	По расписанию	Воспитатель по ФК, воспитатели
5	Музыкальные занятия	По расписанию	Музыкальный руководитель, воспитатели
6	Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
7	Совместная игровая деятельность	Ежедневно	Воспитатели
8	Прогулка	По режиму	Воспитатели
9	Подвижные игры	По плану	Воспитатели
10	Спортивные игры	По плану	Воспитатель по ФК, воспитатели
11	Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
12	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Воспитатель по ФК, воспитатели
13	Физкультурный праздник	2 раза в год (зима-лето)	Воспитатель по ФК, старший воспитатель, воспитатели
14	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
15	Дневной сон	По режиму	Воспитатели
16	Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра,

	прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны, полоскание рта водой)		воспитатель по ФК, старший воспитатель
17	Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Медицинская сестра, врач
18	Обследование физического развития детей	2 раза в год	Воспитатель по ФК
19	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующая, медицинская сестра, старший воспитатель
20	Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра
21	Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра

### Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	-Соблюдение воздушного и температурного режима -Утренняя гимнастика -Дыхательная гимнастика -Пальчиковые игры -Артикуляционная гимнастика -Игры для снятия эмоционального напряжения
Завтрак	-Культурно-гигиенические процедуры
Обед	-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом
Ужин	-Употребление в пищу чеснока, лука -Полоскание рта после еды
НОД	-соблюдение правил техники безопасности -проведение физкультминуток

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-смена видов деятельности для профилактики переутомления</li> <li>-упражнения на релаксацию</li> <li>-упражнения для укрепления мышц глаз</li> </ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Одежда детей по погоде</li> <li>-Подвижные игры</li> <li>-Наблюдения, эксперименты, беседы</li> <li>-Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности</li> <li>-Трудовая деятельность</li> </ul>
II половина дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Оздоровительная гимнастика после сна</li> <li>- Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук</li> <li>- Стимуляция БАТ;</li> <li>- Стопотерапия (массаж стоп);</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> <li>- «Дорожка здоровья»</li> <li>-Умывание прохладной водой</li> </ul>

### Основные оздоровительные мероприятия на теплый период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Соблюдение воздушного и температурного режима</li> <li>-Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики</li> <li>-Упражнения релаксации</li> <li>-Пальчиковые игры</li> <li>-Игры для снятия эмоционального напряжения</li> </ul>
Завтрак	-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом
Обед	-Употребление в пищу фруктов, овощей и соков
Ужин	-Полоскание рта после еды
НОД продуктивные виды деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Соблюдение правил техники безопасности</li> <li>-Проведение физминуток</li> </ul>

Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Одежда детей по погоде, головной убор</li> <li>-Подвижные игры</li> <li>-Пальчиковые игры</li> <li>-Босохождение</li> <li>-Элементы спортивных игр</li> <li>-Этюды на выражение чувств и эмоций</li> <li>-Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности</li> <li>-Организация физкультурных мероприятий</li> <li>-Приём воздушных и солнечных ванн</li> </ul>
Сон	С доступом воздуха
II половина дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Оздоровительная гимнастика после сна</li> <li>-Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук с использованием орехов, шишек, карандашей, мячей, атрибутов су-джок</li> <li>-Стимуляция БАТ;</li> <li>-Стопотерапия (массаж стоп);</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> <li>- «Дорожка здоровья»</li> <li>- ОРУ с использованием художественного слова</li> <li>-Умывание прохладной водой</li> <li>- Закаливание с использованием природных факторов;</li> <li>-Босохождение</li> </ul>

### 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

<b>Групповые помещения</b>	<p>В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.</p> <p>Закаливающие процедуры: закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.</p>
<b>Объекты для физической культуры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп в т. ч. из нестандартного оборудования для «игровых дорожек»,</li> </ul>

	<p>имеются в наличии мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, скакалки, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность на занятии.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём, оборудованием для спортивных игр и упражнений: «ямой» для прыжков в длину, бревном и. д.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Зал ЛФК</b> оснащен различным спортивным оборудованием: спортивные комплексы, тренажёры, гимнастические скамейки, маты; мячи разного размера, обручи, скакалки, мягкие модули, сухие бассейны, спортивный инвентарь, массажные дорожки, ребристые доски, гимнастическая стенка, спортивные скамейки, дуги для подлезания, канат, гимнастическое бревно, спортивные модули, мячи, тренажеры и др.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Соляная пещера</b> ( 2 корпус), цель которой формирование здорового образа жизни, осуществление комплекса мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни.</li> </ul>
<p><b>Помещения для проведения развивающей и коррекционной работы, его оснащение</b></p>	<p><b>Логопедический кабинет</b>          Стол для педагога, стол для занятий с детьми, зеркало, шкаф для хранения методических пособий.          Обследование: альбом для логопеда, дидактический материал по обследованию речи детей (звуковая сторона, грамматический строй), сборники тестов.          Развитие мелкой моторики: мозаики, пазлы, счетные палочки, конструкторы.          Развитие артикуляционной моторики: наборы картинок, пособия для целенаправленного выдоха.          Подготовка, автоматизация, дифференциация звуков: логопедические зонды, практические пособия для логопедов, стихи для развития речи, дидактические игры и упражнения.</p> <p><b>Кабинет педагога-психолога</b>          Стол для педагога, столы для занятий с детьми, стулья, шкаф для хранения методических пособий,</p>

	дидактических и настольных игр, результатов обследования детей, рабочие журналы педагога-психолога. Учебная доска.
--	--

### **Литература:**

- 📖 Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. - Волгоград: «Учитель», 2006.
- 📖 Бодрящая гимнастика для дошкольников. Харченко Т.Е. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. - 96 с.
- 📖 Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З. И. Бересневой. - М.: «Сфера», 2003.
- 📖 Зебзеева В. А. Организация режимных процессов в ДОУ. - М.: «Сфера»
- 📖 Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. - М.: «Сфера», 2005.
- 📖 Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. - М.: «Сфера», 2004.
- 📖 Кисляковская В. Г., Малязова С. Г. Пусть ребенок растет здоровым. - М.: «Просвещение», 1979.
- 📖 Козлова С. А., Князева О. Л., Шукшина С. Е. Мой организм. - М.: «Владос», 2001.
- 📖 Комплексы утренних зарядок, дыхательной гимнастики. / авт.-сост. Подольская Е.И. – Волгоград: Учитель, 2009.
- 📖 Маханева М. Д. Здоровый ребенок. - М.: «Аркти», 2004.
- 📖 Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Харченко Т.Е. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- 📖 Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. - М.: «Владос», 2002.
- 📖 Петрушина А. Д. Волкова В. К. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. - М.: «Сфера», 2006.
- 📖 Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. - Воронеж: «Учитель», 2005.
- 📖 Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. - Воронеж: «Учитель», 2005.

📖 Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт.-сост. Е. И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.

📖 Чистякова М. И. Психогимнастика. -М.: «Просвещение», 1995.

# БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



# здорово!