

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 6»
(МАДОУ «Детский сад № 6»)**

ИНН 6611005010 КПП 667601001
623856 Свердловская обл. ,г. Ирбит, ул. 50 лет Октября, д. 47, телефон 8 (34355) 6-26-60
электронная почта: irbitsad6@mail.ru
сайт: анютины-глазки.детсадирбит.рф

ПРИНЯТО
на заседании Совета педагогов
МАДОУ «Детский сад № 6»
30 августа 2022 г., протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МАДОУ
«Детский сад № 6»
_____ А.В.Левит
31 августа 2022 г.
Приказ № 61

**ПРОГРАММА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Детский сад № 6»

(срок реализации 2022-2024 годы)



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

Ирбит
2022 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Аналитическое обоснование программы	6
1.1. Анализ оздоровительного процесса в ДООУ	6
1.2. Анализ коррекционно – развивающей работы с детьми в условиях логопедического пункта	8
1.3. Анализ ресурсного обеспечения программы	10
1.4. Материально – технические условия	10
1.5. Кадровое обеспечение	12
2. Концептуальные подходы к построению программы	12
3. Взаимодействие с семьей	18
5. НАПРАВЛЕНИЕ № 1. Работа с детьми	20
6. НАПРАВЛЕНИЕ № 2 . Работа с педагогами	28
7. НАПРАВЛЕНИЕ № 3. Работа с родителями	30
8. Модель двигательного режима	34
9. Система спортивно-оздоровительной работы	36
10. Система организации оздоровительных мероприятий	38

Пояснительная записка

Программа оздоровительной работы МАДОУ «Детский сад № 6» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки в Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента общего образования от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно - эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями 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)»;
- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Городского округа «город Ирбит» Свердловской области, утверждённым Постановлением Администрации Городского округа «город Ирбит» Свердловской области № 1009 от 29.06.2021 г.;
- Основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 6».

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

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 дошкольной образовательной организации, а именно:

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

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДООУ.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- 1) общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- 2) стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДООУ;
- 3) между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;
- 4) между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему - полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи:**

1. Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях дошкольной образовательной организации.
2. Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса в ОО.
3. Разработать концептуальную модель программы.
4. Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
5. Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях МАДОУ «Детский сад № 6» в течение 3 лет (2022-2024 годы).

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

1) **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

2) **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДООУ.

3) **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

4) **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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

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

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

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

9) **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

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

11) **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДООУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

12) **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

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

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

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

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

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

1. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОО

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности МАДОУ «Детский сад № 6».

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определены **следующие особенности организации деятельности ДОО:**

Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:

- 1) создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- 2) мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- 3) преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- 4) разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.

Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных занятий к занятиям небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОО.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
- организацию рационального питания (трехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;

- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
- комплекс закаляющих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, воздушные ванны, работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и мн. др.);
- режимы проветривания и кварцевания.

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОО является «**мониторинг здоровья**» ребенка, который осуществляется фельдшером ОО совместно с воспитателями и инструктором по физической культуре.

Цель мониторинга:

Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОО по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- фтизиатрический учет получивших лечение и оздоровление детей;
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- оценка адаптации детей к ДОО (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- общее физическое развитие детей;
- уровень физической подготовленности детей.

Физкультурно-оздоровительная работа направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

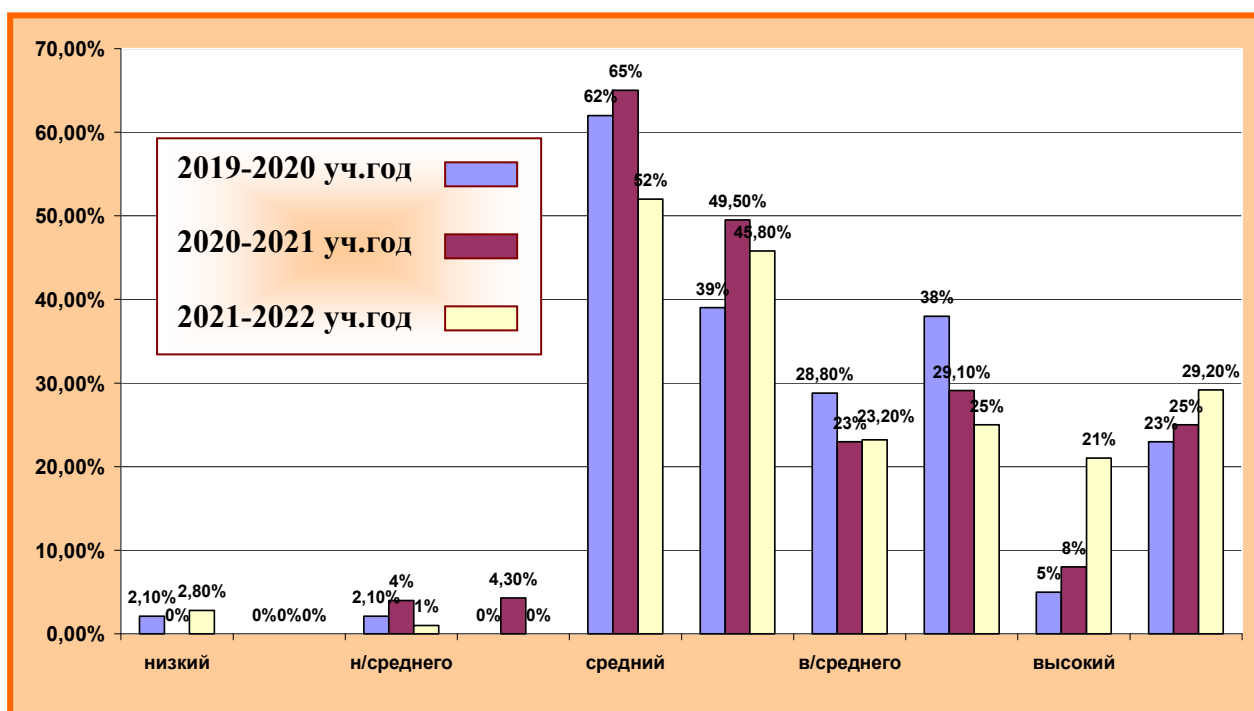
2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

С этой целью оборудован физкультурно-музыкальный зал с необходимым оборудованием и атрибутикой. На территории образовательной организации оборудована спортивная площадка, на каждой прогулочной площадке имеются элементы спортивного оборудования (стойки для лазания, пролезания, бревно для развития равновесия и др.)

Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей (положительную динамику физической подготовленности детей можно проследить на примере подготовительной группы).

Сравнительная гистограмма физической подготовленности детей подготовительной группы за период 2010-2013 учебные годы



1.2. Анализ коррекционно-развивающей работы с детьми в условиях логопедического пункта

Роль речи в становлении ребенка как личности невозможно переоценить. Речь способствует формированию интеллекта, увеличивает познавательную активность, значительно расширяет кругозор маленького человека.

В последнее время наблюдается увеличение числа детей, имеющих недоразвитие речи. Речевые нарушения затрудняют коммуникацию, отрицательно влияют на мыслительную деятельность, ведут к изменениям в эмоциональной сфере ребенка, ограничивают овладение понятийными значениями и речевыми образцами, препятствуют усвоению грамоты.

Полноценное развитие всех средств речи и её основных функций в период дошкольного детства служит залогом сохранения нервно-психического здоровья и социализации детей, успешного становления учебной деятельности при включении в систематическое школьное обучение.

Специфика коррекционной работы в дошкольном учреждении заключается в формировании понятийного мышления, расширении познавательных возможностей воспитанников, способствует формированию нормальной психической жизни ребенка.

Необходимость максимально раннего коррекционного воздействия обусловлена, прежде всего, анатомо-физиологическими особенностями ребенка. Именно в раннем возрасте отмечается становление всех морфологических и функциональных систем организма, происходят первые социальные контакты.

Для работы с детьми ОВЗ и детьми, испытывающими трудности в обучении работают специалисты сопровождения учитель-логопед, педагог психолог и учитель-дефектолог. Функционирует логопункт, организована деятельность психолого-педагогического консилиума.

Специалисты ППк учитель-логопед, педагог психолог и учитель-дефектолог наряду с традиционными использует в работе современные инновационные технологии, направленные на создание педагогически целесообразной среды свободного вхождения ребенка в мир социальных и речевых норм (технология обеспечения саморегуляции личности дошкольника; тренинг по сказкотерапии «Погружение в сказку» и т.д.).

Созданные условия для оказания коррекционно-педагогической помощи детям в рамках комплексного сопровождения индивидуального развития включают в себя:

1. комплексное изучение анамнеза и развития ребенка;
2. логопедическую диагностику;
3. разработку и реализацию коррекционно-развивающей программы с подбором соответствующих технологий, методов и форм и учетом структуры дефекта и психомоторных способностей детей;
4. анализ результатов работы;
5. прогнозирование дальнейшего психомоторного, речевого, психосоматического развития детей.

Коррекционно-педагогическая помощь осуществляется в тесном сотрудничестве:

- с медицинскими работниками, что позволяет на ранних стадиях определить и спрогнозировать задержку речевого и психического развития у детей с осложненными клиническими диагнозами, устранить их или облегчить с помощью организованного медицинского лечения;
- с воспитателями, другими специалистами, что позволяет определить и уточнить степень нарушений психомоторного развития, составить индивидуальные планы и программы, которые анализируются и корректируются на ППк;
- с родителями, которые становятся участниками образовательной деятельности.

Благодаря такому сотрудничеству осуществляется индивидуальное сопровождение ребенка и установлен положительный психологический настрой, возникающий в процессе постоянных контактов воспитателей, специалистов и родителей.

Для организации коррекционно-развивающей работы в условиях логопункта были отобраны эффективные формы: индивидуальные и подгрупповые занятия со всеми детьми, нуждающимися в профилактической и коррекционно-речевой помощи.

Результаты профилактической и коррекционной работы свидетельствуют об адекватности применения комплекса условий коррекционно-развивающего воздействия, позволяющего выявить и скорректировать ранние признаки речевого и психического недоразвития. Это способствует гармоничному развитию личности ребенка. В процессе коррекционно-педагогической работы у ребенка активизируются:

- психическая и речевая активность;
- инициативность;
- эмоциональное и деловое общение;
- положительная динамика не только в речевом развитии, но и в физическом развитии.

Для достижения более эффективных результатов в организации коррекционно-педагогической помощи необходимы:

- 1) большая заинтересованность всех участников коррекционно-образовательного процесса в адаптации и интеграции ребенка, имеющего отклонения в развитии в среде нормально развивающихся сверстников;
- 2) превращение семьи в активного субъекта коррекционного процесса, повышение компетентности родителей в вопросах развития речи детей;
- 3) более эффективное взаимодействие всех участников коррекционно-образовательного процесса: учителя-логопеда, педагога-психолога, педагогического коллектива и медицинского персонала, родителей детей для перехода к схеме субъект-субъектного взаимодействия: взрослый всегда – активно помогающий субъект, а ребенок всегда - самостоятельный субъект;

1.3. Анализ ресурсного обеспечения программы

Программно-методическое обеспечение базируется на основании ФГОС ДО с учётом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) и с учётом Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Образовательная область «Физическое развитие» раскрывает основное содержание и методику работы по физическому воспитанию в соответствии с рекомендациями Программы «Старт» /Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет по повышению двигательной активности детей и правильному ее регулированию. Главная задача программы – научить каждого ребенка самостоятельно оздоравливаться, закалять себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта. Системная работа по физическому воспитанию включает: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия с компонентом корригирующих упражнений по профилактике осанки и плоскостопия, подвижные игры и игровые упражнения на улице.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» (раздел «Безопасность» и «Здоровье») построена в соответствии с рекомендациями программы Авдеевой Н.Н., Князевой Н.Л., Стеркиной Р.Б. «Основы безопасности детей дошкольного возраста», начиная со среднего возраста. Дети знакомятся с различными чрезвычайными ситуациями, развивают психологическую устойчивость поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, защитные рефлексии и навыки само- и - взаимопомощи, формируют сознательное, ответственное и бережное отношение детей к своей безопасности и безопасности окружающих, способствуют приобретению элементарных знаний и умений по защите жизни и здоровья как своего, так и окружающих.

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДООУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

Коррекция речевых патологий у детей осуществляется учителями-логопедами посредством ряда программ обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим и общим недоразвитием речи, рассчитанных на детей от 5 до 7 лет, авторов Т.Б. Филичевой, Г.В., Чиркиной.

1.4. Материально-технические условия

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- медицинский кабинет;
- процедурный кабинет.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «центры здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Содержание уличного спортивного инвентаря, игрового оборудования для использования на физкультурных занятиях, прогулках с детьми

Наименование спортивного оборудования
Спортивный участок
Шведская стенка с кольцами
Дуга «Радуга»
Участок первой младшей группы № 1
Веранда
Песочница со скамейкой
Детский деревянный домик
Детская деревянная горка
Деревянная детская машина
Скамейка 2 шт.
Стенка «Кольцо»
Стол со скамейкой
Стенка «Петушок»
Участок второй младшей группы № 2
Веранда
Детский деревянный домик
Деревянная детская машина
Стенка «Петушок»
Деревянная скамейка
Песочница со скамейкой
Деревянная горка
Стенка «Кольцо»
Столик со скамейкой
Участок первой старшей группы № 3
Веранда
Детский домик
Песочница со скамейкой
Скамейка деревянная 3 шт.
Детская постройка «Ракета»
Стенка с кольцами
Стол со скамейкой
Стенка «Бабочка»
Карусель металлическая
Дуга «Радуга»
Участок второй старшей группы № 4
Веранда

Детский домик деревянный
Детская машина деревянная
Песочница со скамейкой
Скамейка деревянная 2 шт.
Стол со скамейкой
Стенка «Петушок»
Стенка «Кольцо»
Карусель металлическая
Участок первой подготовительной группы № 5
Веранда
Песочница со скамейкой
Лесенка «Ракета»
Детский домик
Дуга «Радуга»
Скамейка деревянная 2 шт.
Стол со скамейкой
Деревянная постройка «Корабль»
«Домик» деревянный
Стенка «Кольцо»
Участок второй подготовительной группы № 6
Веранда
Стенка «Петушок»
Песочница со скамейкой
«Домик» деревянный
Стол со скамейкой
Постройка «Машина»
Скамейка деревянная 2 шт.
Постройка «Корабль»

1.5. Кадровое обеспечение

В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию программы:

- инструктор по физической культуре;
- музыкальный руководитель;
- воспитатели 6 возрастных групп;
- методист;
- учитель-дефектолог;
- педагог-психолог;
- учитель-логопед;
- ассистент (для детей с РАС);
- младший обслуживающий персонал.

2. Концептуальные подходы к построению программы

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

Она включает в себя 3 основных направления:



Каждое направление реализуется одной или несколькими подпрограммами.

Целевые подпрограммы учитывают комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии «Полноценное здоровье ребенка». Подпрограммы имеют физиологическое обоснование в каждом разделе наряду с учетом закономерностей возрастной психофизиологии и педагогической психологии.

Физическое здоровье

Цель: *Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ и в семье.*

Задачи:

1. изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;
2. анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
3. укрепление здоровья детей;
4. воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. организация специальной коррекционно-воспитательной работы с учетом индивидуальных особенностей детей, структуры их двигательного дефекта.

Принципы построения раздела «Физическое здоровье»

Единство физического и психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка.

Пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Принцип рационального сочетания интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима.

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Принцип индивидуального подхода, способствующий успешному поиску адекватных медико-педагогических методов и приемов.

На основе анализа проводимой работы по укреплению здоровья детей по всем основным показателям необходимо определять направления работы в целом и по каждой возрастной группе.

Необходимо своевременно корректировать содержание медико-педагогических приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка, применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

Принцип естественной двигательной активности с учетом региональных и климатических условий.

Ежедневные занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки, региональных и климатических условий в районе детского учреждения.

Психическое здоровье

Цель: Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Задачи:

1. создание в ДООУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;
2. купирование нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

Принципы построения раздела «Психическое здоровье»

Принцип сохранения и улучшения нервно-психического здоровья с помощью психолого-педагогических средств.

Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях ДООУ. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:

- 1) формирование навыков общения;
- 2) гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками;
- 3) коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения;
- 4) коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.

Принцип учета общих закономерностей разностороннего развития детей дошкольного возраста и сензитивных периодов в развитии психических процессов.

Каждый ребенок обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый ребенок требует индивидуального подхода, опираясь на сензитивность данного этапа развития ребенка.

Реализация *деятельностного подхода к воспитанию*, то есть проведение всех видов воспитательной работы – образовательной и коррекционной в русле основных видов детской деятельности.

С целью формирования, закрепления знаний об отдельных признаках, свойствах и отношениях объектов реальной действительности проводятся специальные дидактические игры, используются специальные коррекционные упражнения (игровые варианты психотерапии, суггестивные – основанные на внушении, тренировочные, разъясняющие).

Стимуляция психической и двигательной активности детей осуществляется в различных видах детской деятельности (бытовой, игровой, изобразительной, трудовой).

Социально-нравственное здоровье

Цель: Формирование духовных общечеловеческих ценностей.

Задачи:

1. воспитание основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого отношения ребенка к миру;
2. формирование высоконравственных начал личности через культуру речевого общения;
3. формирование представлений у ребенка о взаимосвязи природы и человека.

Принципы построения раздела «Социально-нравственное здоровье»

Принцип постепенного усиления осознанности социально-нравственных представлений:

- понимания красоты и смысла нравственных поступков;
- необходимости выбора той или иной линии поведения в зависимости от обстоятельств;
- осознания последствий положительных или отрицательных поступков;
- установление причинно-следственной связи между отношениями;
- чувствами к поступкам людей;
- усиление роли самооценки в поведении.

Применение указанных принципов и разработанного на их основе комплекса оздоровительно-коррекционной работы обеспечит выполнение главных задач по укреплению физического, психического и социально-нравственного здоровья детей.

Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физ. культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
2. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
3. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ОО используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре

4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
6. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
7. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
8. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
10. Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
11. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре

		СТОПЫ	
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
12. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
13. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
14. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
15. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
3. Коррекционные технологии			
16. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
17. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является	Воспитатели

		не один человек, а группа детей	
18. Логоритмика	1-2 раза в неделю на занятиях по музыкальному развитию		Воспитатели, логопед

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

3. Взаимодействие с семьёй

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

- 1) Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- 2) Собеседование (сбор информации)
- 3) Анкетирование, тесты, опросы
- 4) Беседы
- 5) Встречи со специалистами
- 6) Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- 7) Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- 8) Круглый стол
- 9) Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- 10) Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление.

- 1) Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- 2) Спортивные соревнования.
- 3) Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми
- 4) Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
- 5) Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

План мероприятий, направленных на улучшения здоровья воспитанников

Мероприятия	Срок	Ответственный
Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий	Постоянно, ежедневно	Фельдшер
Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд	Постоянно, ежедневно	Фельдшер Заведующий ДОУ
Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий	Во время инфекционных заболеваний	Фельдшер Заведующий ДОУ
Качественное проведение сезонной профилактики гриппа и ОРЗ и ОРВИ	С октября по февраль	Фельдшер Заведующий ДОУ
Проведение профилактики с использованием оксолиновой мази	В период эпидемии	Фельдшер воспитатели
Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ	Постоянно	Фельдшер
Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья воспитанников	1 раз в 3 месяца.	Фельдшер Заведующий ДОУ

с выдачей рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях		
Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей	Постоянно.	Фельдшер Заведующий ДООУ воспитатели

5.НАПРАВЛЕНИЕ № 1. Работа с детьми

Осуществляется воспитателями, младшими воспитателями, фельдшером, инструктором по физической культуре, логопедом, музыкальным руководителем. Она включает в себя 10 разделов:

- диагностика;
- полноценное воспитание;
- система эффективного закаливания;
- организация рациональной двигательной активности;
- создание условий организации оздоровительных режимов для детей;
- создание представлений о здоровом образе жизни;
- применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов;
- коррекционная работа;
- лечебно-профилактическая работа;
- летне-оздоровительные мероприятия.

I раздел – Диагностика

Диагностика – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование, и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка “во всех отношениях”, определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья.

Медсестра, изучая анамнез развития ребёнка, выявляет часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями. Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинского работника позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Так воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой «Радуга», наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни: логопед обследует звукопроизношение ребёнка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связанную речь; инструктор по физкультуре осуществляет контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке; музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

При организации оздоровительной, лечебно-профилактической и коррекционной работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

II раздел – Полноценное питание

В организации питания придерживаться естественных потребностей ребёнка, исключить насилие.

Принципы организации питания:

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания, в т.ч. и от родителей;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;
- Правильность расстановки мебели.

III раздел – Система эффективного закаливания

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребёнка.

Основные факторы закаливания:

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях и других режимных моментах;
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В ДООУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня;
2. Правильная организация прогулки и её длительность;
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
4. Облегчённая одежда для детей в ДООУ (при соответствующем температурном режиме);
5. Дыхательная гимнастика после сна;
6. Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, (индивидуально).

Методы оздоровления:

- Ходьба по сырому песку (летом);
- Гигиеническое мытьё ног (в летний период или при соответствующем температурном режиме);
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в т.ч. по дорожкам препятствий;
- Хожение босиком летом по спортивной площадке.
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

В перспективе предлагается:

Продолжать лечебно-оздоровительную работу, деля её на этапы:

I этап – интенсивной профилактики – готовить ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени.

II этап – восстановительный, на котором используется система защитных мер по предупреждению ОРВИ, ангины (оксалиновая мазь, фитонциды: лук, чеснок).

III этап – реабилитационный. Детям предлагается витаминотерапия, щадящий режим занятий, индивидуальный подход по группе здоровья.

IV раздел – Организация рациональной двигательной активности

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями. Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- Повышение физической работоспособности;
- Нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

1. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости детского организма.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и осанки.

Конкретизируя задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в контексте его основной цели - формирование физической культуры личности выделяются специфические и общепедагогические.

Игровая форма поведения физкультурных занятий на прогулке является одной из распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. Занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности, позволяют решать важные задачи, направленные на эмоциональное, физическое и психическое развитие ребенка дошкольника. С целью оптимизации двигательной активности детей в условиях ДОО большое внимание уделяется вопросам организации и руководства подвижными играми на физкультурных занятиях.

В учреждении созданы необходимые условия для ежедневных физкультурных занятий: имеется физкультурный зал, детские площадки, оснащенные физкультурно-игровыми комплексами, включающие разные типы пособий: для упражнений в ходьбе и равновесии – бревна, бумы разной высоты, гимнастические скамейки; для прыжков – палки, обручи, конусы, скакалки; для метания, бросания, ловли – навесные мишени, мячи, наборы кеглей, серсо, для ползания и лазания – игровые лабиринты, деревянные лестницы игровые лабиринты. Физкультурное оборудование позволяет создавать вариативные условия для проведения игровых упражнений. В процессе игр дети совершенствуют множество движений: ходьба и бег по наклонному буму, ползание по гимнастическом скамейкам, прыжки через скакалку, лазание по лестнице, забрасывание мяча в кольцо и т.д. При этом проявляется быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, самостоятельность. Положительная роль использования пособий в подвижных играх для развития восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. На спортивной и детской площадке достаточно места, чтобы дети могли свободно двигаться и реализовывать свои творческие замыслы.

Занятия по физической культуре игрового характера проводятся со средней группы ежедневно на спортивной площадке в теплое время года. При разработке содержания занятий предусматривается использование различных видов движений и включение подвижных игр разной интенсивности: игры с бегом, прыжки, лазание, бросание и метание предметов, игры-соревнования, игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения, народные игры, игры на ориентирование в пространстве, игры на развитие внимания, ловкости и точности выполнения различных действий.

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

№ п/п	Вид занятий	Форма проведения
1	Традиционные физкультурные занятия	–
2	Игровые занятия	В форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности
3	Сюжетно-игровые занятия	Дающие более эмоциональные впечатления, например, “Путешествие в весенний лес” и др.
4	Тематические занятия	“Осень в гости к нам пришла”; Предметные, например, “Поиграй со мной, дружок” (мяч);
5	Занятия-тренировки	Закрепление знакомых упражнений, элементов спортивных игр
6	Занятия-зачеты	Для проведения диагностики по основным видам движения и развития физических качеств (1 раз в квартал)
7	Занятия-походы	В Сосновую рощу, в «Бугры»
8	Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер	Ритмика, логоритмика
9	Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений	Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.
10	Занятия на экологической тропе	Важным в занятиях является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так моторная

		плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность занятий – до 80%
--	--	---

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

В перспективе:

- Проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия;
- Организация занятий по группам здоровья и учётом индивидуального подхода отдельно для девочек и мальчиков.

V раздел - Создание условий организации оздоровительных режимов

1. Организация режима дня ребёнка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмологического профиля.
2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима – динамические.
3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
4. Достаточный по продолжительности дневной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.
5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в ДООУ должно быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
6. Санитарно-просветительная работа с сотрудниками и родителями.

VI раздел - Создание представлений о здоровом образе жизни

Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в ДООУ должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработки знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для решения этих задач в ДОО созданы условия.

Каждая группа имеет отдельную раздевальную комнату. Это даёт возможность, как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по привитию культурно-гигиенических навыков. Каждого ребёнка педагог и помощник воспитателя обучает тщательно вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует мотивацию.

В группах имеются: отдельные спальные комнаты, где каждый ребёнок имеет свою кровать, которую ежедневно заправляет самостоятельно в старшем возрасте, следит за тем, чтобы она аккуратно и эстетично выглядела, расправляет складочки, морщинки.

Перед сном дети стараются бесшумно заходить в спальню, не создавая сутолоки, тихо раздеваются и аккуратно складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.

Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого разработаны конспекты, схемы, таблицы, подобран наглядный материал. К детям часто в гости приходят медицинская сестра, сотрудники ГИБДД и инспектора пожарнадзора, ведут беседы об оказании первой неотложной помощи, опасных ситуациях подстерегающих в жизни. Дети решают логические задачи, вспоминают жизненные ситуации. Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой нерегламентированной деятельности.

VII раздел - применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов

В настоящее время этот раздел программы приобретает всё большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения (стресса – по Г. Селье) в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Принципы по разделу программы (по Ю. Ф. Змановскому)

1. Выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей.
2. Применение психолого-педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссёрских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии.
3. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка.
4. Создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОО в целом.
5. Обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки.
6. Организация уголка психологической разгрузки в группе (“уединения”).
7. Использование психоаналитических и личностноориентированных бесед с детьми с аффективными и невротическими проявлениями.

8. Рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции.
9. Использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Для осуществления вышесказанных принципов в ДООУ созданы необходимые условия:

- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
- Отношения между работниками ДООУ строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.
- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых комнат, раздевальных комнат, спальных, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- В группах педагогами ДООУ созданы “зеленые уголки”, как место отдыха, общения, занятий и наблюдений за ростом и развитием растений, где детям читаются экологические сказки, рассказы.
- В группах силами воспитателей оборудованы уголки “уединения”, где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.
- Эмоциональное благополучие ребёнка достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносит в это музыкальный руководитель Батуева Г.А. и воспитатели групп. Проходят в ДООУ празднования Дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические досуги, спортивные праздники и развлечения: “Масленица”, “Весёлые старты”, “Папа, мама, я – спортивная семья” и др.
- Снижение утомляемости ребёнка на занятиях является мотивация к занятию, построение занятия на интересе ребёнка и индивидуальных подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка.
- Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно-ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник-актёр.
- Большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

VIII раздел – Коррекционно-педагогическая работа с детьми

Логопедическое коррекционно-педагогическое воздействие направлено на устранение речевого дефекта у детей, а также на предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактика дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Достижение этой цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется логопедом и воспитателями на специальных индивидуальных, фронтальных занятиях, а также создание единого речевого режима в ОО (контроль за речью детей, в течение всего дня), проведение диагностики (отслеживание) речи детей.

Организация и проведение логопедической работы осуществляется учителем-логопедом в несколько этапов:

- комплексное обследование речи детей;
- отбор в индивидуальные подгруппы;
- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной (для воспитателей) работы. Основной этап, связанный с реализацией планов занятий (индивидуальный и фронтальный);
- контроль-обеспечение промежуточного и итогового контроля;
- анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Принципы логопедической работы.

- ✓ принцип систематичности;
- ✓ принцип сознательности и активности, т. е. сознательное, активное отношение ребёнка к своей деятельности, которая зависит от интереса;
- ✓ принцип наглядности – осуществляется путём безукоризненного показа движения педагогом;
- ✓ принцип доступности и индивидуализации – учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей с речевой патологией;
- ✓ основным принципом построения любого логопедического занятия является тесная связь с родителями (домашние тетради).

Включение в работу логопеда логоритмики, направленной на:

1. оздоровление (укрепляет костно-мышечный аппарат, развивает дыхание);
2. образование (т. е. познавательные задачи);
3. воспитание и развитие чувства ритма;
4. коррекцию.

Перспектива:

1. Организация дополнительных занятий логопеда.
2. Подбор комплексов упражнений по логоритмике.

IX раздел – Лечебно-профилактическая работа

Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в ДОО через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в ДОО в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами (педагогика сотрудничества).

Лечебно-профилактическую работу осуществляют: фельдшер, медработники детской поликлиники.

Лечебно-оздоровительная работа с детьми осуществляется согласно плана.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют: фельдшер, инструктор по физической культуре, воспитатели, методист.

Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.

1. Физкультурные занятия босиком.
2. Подвижные игры и физические упражнения на улице.
3. Утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
4. Хождение на лыжах.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Спортивные игры и соревнования.
7. Пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
8. Элементы психогимнастики, релаксации.

Х раздел – Летне-оздоровительные мероприятия.

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

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

6.НАПРАВЛЕНИЕ № 2 . Работа с педагогами

Работа с сотрудниками одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям «Программы оздоровления» и т.д.
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания основанных на индивидуально-психологическом подходе.
- Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также систему их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
- Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы).
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Организация развивающего обучения на занятиях по плаванию.

Методические рекомендации по оздоровлению.

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях физкультуры, в перерывах между занятиями, использовать физкультурные минутки, элементы психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо более широко использовать игровые приёмы, создание эмоционально-значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно-значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувство ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.
- Беседы, валеологические занятия.
- Психологические тренинги.

Работу с педагогами условно делим на 3 блока:

I блок: Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

II блок: Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.

- подготовка и переподготовка квалификационных специалистов инструктора по физической культуре, психолога);
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы, радиопередачи и т. д.).

III блок: Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья:

- создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы.

Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей, включают в себя:

- внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- разработка систем физического влияния, основанных на индивидуально-психологическом подходе;
- внедрение новых технологий и методов коррекции и реабилитации в учреждениях для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии, а также систему их социального сопровождения после выпуска из учреждения;
- обеспечение методической и дидактической литературы специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.

Важным направлением деятельности в рамках программы является разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, тесно связаны с социальными аспектами жизни детей, в том числе:

- внедрение сбалансированного разнообразного питания;
- организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

7.НАПРАВЛЕНИЕ № 3. Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему “всем миром”: семья, ДОО, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

- ✓ Повышение педагогической культуры родителей.
 - ✓ Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
 - ✓ Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
 - ✓ Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
 - ✓ Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.
 - ✓ Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
 - ✓ Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.
- Использовать следующие формы работы с родителями.

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по ДООУ для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов ДООУ (логопеда, инструктора по физической культуре, психолога, медицинскую сестру, логопеда).
8. Родительский всеобуч: клуб "Здоровье".
9. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями использовать план изучения семьи:

- Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).
- Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т. п.).
- Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.
- Социальный статус отца, матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
- Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему: "Наша семья" и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.
- Анкетирование.

В своих беседах при знакомстве с родителями, детьми, в период адаптации ребёнка и проведения индивидуального подхода к ребёнку воспитатели ведут беседы по следующим направлениям:

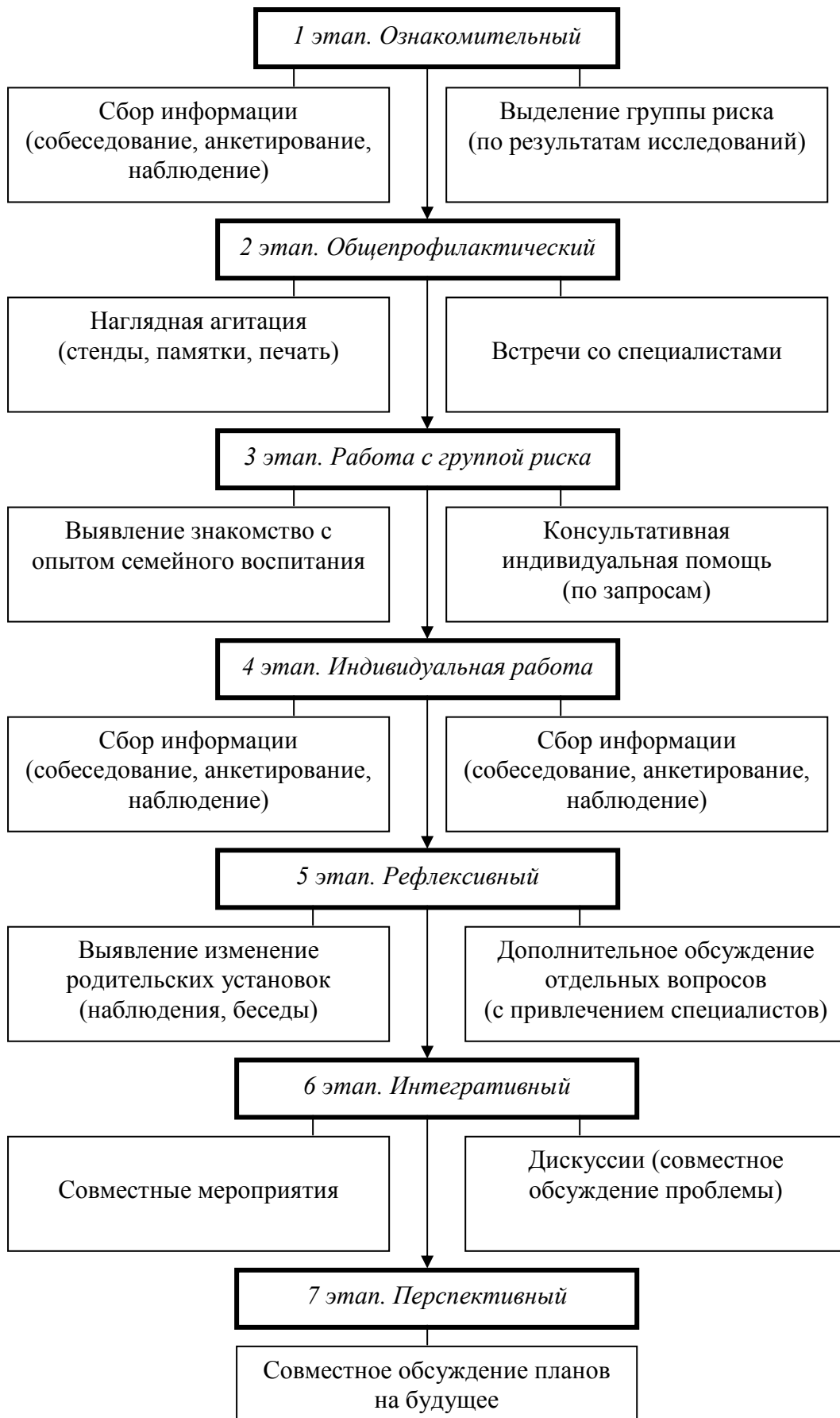
- Какое состояние ребёнка, часто ли болеет и что страдает у него в первую очередь?
- Есть ли хронические заболевания?
- Какого состояния нервная система?
- Как переключается с одной деятельности на другую?
- Какие традиции и привычки сложились дома в процедурах еды, засыпания, посещения туалета?
- Какие требования предъявляют к ДОУ?
- Какого режима придерживаются дома?
- Чем любит ребёнок заниматься, что может доставить радость ребёнку?
- Как называют ребёнка дома? (темперамент, если знают)
- Какого знака зодиака?

Педагог очень хорошо должен знать ответы на эти вопросы, т. к. это необходимо в первую очередь для индивидуального подхода и лучшей адаптации ребёнка в детском саду. В зависимости от точности заполнения анкеты родителями намечается индивидуальный подход к ребёнку на занятиях, в т. ч. на занятиях по физической культуре, при закаливании.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРВИ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и влияние их на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

Модель стратегии и тактики работы с родителями



8. Модель двигательного режима для детей раннего возраста

№ п/п	Наименование	Форма проведения
1	Утренняя гимнастика	Проводится ежедневно с 2 лет, длительностью 5 мин. Количество ОРУ: 3 – 4 (повторы 4 – 5 раз). Комплекс 2 недели. Формы проведения: традиционное, игровое, сюжетно – игровое
2	Физкультурные занятия	2 занятия в неделю, длительность 15 мин. Количество ОРУ: 4 – 5 (повторы 4 – 5 раз). Количество основных движений: 2 – 3 (одно новое) Формы проведения: традиционное, игровое, по единому игровому сюжету
3	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно, длительностью 20 – 25 мин. (за один раз не более 10 – 15 мин.)
4	Целевые прогулки по территории детского сада и ближайшего окружения	1 – 2 раза в неделю. Формы проведения занятий: традиционное, по единому игровому сюжету
5	Двигательные вечера – развлечений	2 раза в месяц, длительностью 15 – 20 мин. Место проведения: музыкальный или физкультурный зал, летом на улице
6	Оздоровительная гимнастика после сна с переходом на закаливающие процедуры	Ежедневно: гимнастика пробуждения - 3 мин. Корректирующая гимнастика в сочетании с воздушными ваннами (в теплое время года). Подвижная игра 3 мин. Умывание 3 – 5 мин.
7	Дыхательная гимнастика	Используется при проведении утренней и оздоровительной гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми
8	Игры и движения со словами	Утром и вечером перед проведением режимных моментов. Длительность: 5 – 10 мин.
9	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Ежедневно на прогулке во второй половине дня. Игры, подобранные с учетом двигательной активности ребенка. Длительность: 5 – 10 мин.
10	Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей ребенка)

Модель двигательного режима дошкольные группы

Формы работы	Сроки проведения	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	25 мин. х 3=90мин.	30 мин. х 3=90мин.	35 мин. х 3=105мин.	40 мин. х 3=120мин.
Утренняя гимнастика	Утром, перед завтраком, ежедневно	6 мин. х 5=30мин.	8 мин. х 5=40мин.	10 мин.х 5=50мин.	12 мин.х 5=60мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	20 мин. х 2=40мин.	25 мин. х 2=50мин.	30 мин. х 2=60мин.	35 мин. х 2=70мин.
Физкультурные минутки	Ежедневно, во время занятий	2 мин. х 5=10мин.	2 мин. х 5=10мин.	2 мин. х 5=10мин.	4 мин. х 5=20мин.
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно, утром и вечером	8 мин. х 10=80мин.	10 мин. х 10=100мин.	12 мин. х 10=120мин.	14 мин. х 10=140мин.
Физические упражнения после сна	Ежедневно	4 мин. х 5=20мин.	4 мин. х 5=20мин.	6 мин. х 5=30мин.	6 мин. х 5=30мин.
Индивидуальная работа	Ежедневно, утром и вечером	5 мин. х 10=50мин.	7 мин. х 10=70мин.	8 мин. х 10=80мин.	10 мин. х 10=100мин.
Спортивные игры	Элементы игр на прогулке	—	10 мин. х 5=50 мин.	12 мин. х 5=60мин.	15 мин. х 5=75мин.
Оздоровительный бег	Утром, перед уходом в группу	3 мин. х 5=15мин.	4 мин. х 5=20мин.	5мин. х 5=25мин.	6 мин. х 5=30мин.
Спортивный досуг	1 раз в месяц	—	—	40 мин.	50 мин.
Нагрузка:	—	6 час. 10 мин.	9 час. 20 мин.	11 час. 10 мин.	14 час. 10 мин.

Виды и задачи необходимые для двигательной активности детей

№ п/п	Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия	Ответственные
1	Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, гибкости.	Место. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия,	Методист, воспитатели, инструктор по физической культуре

			побуждающие ребенка к движению.	
2	Подвижные игры	Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающим и в соответствии со словом взрослого, соблюдая правила игры	Правила игры	Воспитатели всех возрастных групп
3	Движения под музыку	Воспитание ритмических движений	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
4	Зарядка и движения после сна	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения	После сна	Воспитатели всех возрастных групп Инструктор по физической культуре

9. Система спортивно-оздоровительной работы

№ п/п	Вид деятельности	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				
		1 младшая	2 младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Совместная образовательная деятельность (занятия)	2 раза в неделю по подгруппам, в конце года 15 мин.	3 раза в неделю со всеми детьми, в том числе 2 раза во время, отведенное для занятий в зале, 1 раз в часы прогулки			
			15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
2.	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке ежедневно: 2 раза утром и вечером	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
		10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.
	Активный отдых: Физкультурный досуг (1-2		20-30 мин.	20-30 мин.		

3.	раза в месяц) Физкультурный праздник 2 раза в год День здоровья 1 раз в квартал Туристический поход (1 раз в квартал)				1.5-2 часа	2-3 часа
4.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей под контролем воспитателя.				
5.	Работа с одаренными детьми: факультативы				2 раза в неделю	30-40 мин.
6.	Коррекционная работа: исправление осанки, плоскостопия, дыхательная гимнастика.	С детьми, собранными в единую группу по показателям: 2 раза в неделю				
7.	Индивидуальная работа	Ежедневно по развитию физических качеств и движений по 15 мин.				

В учреждении отработана система физкультурно-оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными прогнозами здоровья детей



Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового	-Щадящий режим (адаптационный период) -Гибкий режим -Учет биоритмов	Все возрастные группы

	ритма жизни	-Коррекция биоритмологической активности	
2	Физические упражнения	-Утренняя гимнастика -Физкультурно-оздоровительные занятия -Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) -Спортивные игры -Дозированная ходьба -Пешие прогулки (турпоход)	Все возрастные группы Ср.,ст.,подг. группы
3	Гигиенические и водные процедуры	-Умывание -Мытье рук -Игры с водой -Обеспечение чистоты среды	Все возрастные группы
4	Свето-воздушные ванны	-Проветривание помещений (в том числе сквозное) -Сон при открытых фрамугах -Прогулки на свежем воздухе -Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все Возрастные группы
5	Активный отдых	-Развлечения, праздники -Игры-забавы, дни Здоровья -Каникулы	Все возрастные группы
7	Диетология	-Рациональное питание -Дополнительное введение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков	Все возрастные группы
8	Свето - и - цветотерапия	-Обеспечение светового режима -Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все возрастные группы
9	Музыка терапия	-Музыкальное сопровождение режимных моментов -Музыкальное оформление фона занятий -Музыкально-театрализованная деятельность -Хоровое пение (в том числе и звуковое)	Все возрастные группы
10	Аутотренинг и психо-гимнастика	-Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы -Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций -Коррекция поведения	Младш.гр. ср., ст.,подг.
11	Специальное закаливание	-Босоножье -Обширное умывание (лицо, шея, руки до локтей) -Дыхательная гимнастика	Все возрастные группы
12	Пропаганда здорового образа жизни	-Эколого-валеологический театр -Курс лекций и бесед -Специальные занятия по ОБЖ	Ср.,ст.,подг.

10. Система организации оздоровительных мероприятий

Режим проветривания

№ п/п	Вид	Продолжительность, периодичность
1	Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	Ежедневно
2	Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	5-7 мин.
3	Обязательное проветривание несколько раз в день: перед приходом детей, во время сна, во время прогулки, после ухода детей.	Ежедневно
4	Дневной сон с доступом свежего воздуха	При температуре

		воздуха -15+30*С
5	Воздушные ванны при смене белья и после дневного сна, во время утренней гимнастики, умывания.	Ежедневно

Соблюдение питьевого режима

№ п/п	Содержание	Периодичность
1	Кипяченая вода	По мере необходимости и по желанию ребенка
2	Обязательно в теплое время года кипяченая вода	Между приемами пищи (11, 16 часов)
3	Сок, витаминизированный напиток, витаминный чай, отвар трав	По меню Между приемами пищи (10 часов)
4	Напитки (чай, компот, кисель и др.) во время приема пищи	3 раза в день завтрак, обед, полдник

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

№ п/п	Содержание	Продолжительность, периодичность
1	Утренняя гимнастика на свежем воздухе с использованием элементов дыхательной гимнастики	Постоянно, в теплое время года
2	Оздоровительные бег на физкультурных занятиях и на прогулке	2- 5 мин. ежедневно
3	Дозированная ходьба на физкультурных занятиях, прогулке, экскурсиях	5 -10 мин. 2 раза в неделю
4	Оздоровительные пешие прогулки и экскурсии с выходом за пределы ДОУ	2 раза в месяц (по планам воспитателей)
5	Физкультурные развлечения	1 раз в неделю
6	Физкультурный досуг	2 раза в месяц
8	Подвижные игры (большой, средней и малой степени подвижности)	Ежедневно в течение дня
10	Физкультурные занятия. Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	По желанию детей, с учетом погодных условий

Организация режима дня и прогулки

№ п/п	Содержание	Периодичность, продолжительность
1	Увеличение продолжительности прогулки 2 раза в день: в первую половину – до обеда, и во вторую половину дня – после дневного сна, или перед уходом детей домой	По погодным условиям до 4 - 4,5 часов
3	Прогулка при неблагоприятных погодных условиях в группе, или при открытых окнах, или на веранде	По погодным условиям

4	Утренний прием детей на улице (в теплое время года)	Ежедневно
---	---	-----------

Закаливающие процедуры

№ п/п	Вид закаливания	Содержание	Продолжительность, периодичность
1	Ходьба босиком	1 неделя- ходьба в носочках 2 неделя- ходьба босиком	5 мин. 1 мин. С 3 недели увеличение продолжительности до 10 мин. через 2 дня по 1 мин.
		Ходьба босиком по сухому песку или мягкому травяному покрытию	При температуре воздуха не ниже + 20*С, от 1 до 15 мин.
2	Водные процедуры	Обливание ног водой (гигиеническое мытье)	Температура воды от 36*С до 18*С, +24 +36*С, с постепенным понижением температуры через день на 1,2*С
		Умывание холодной водой (лицо, шея, руки до локтей)	Постоянно, после прогулки
3	Солнце -и- воздухо терапия	Ходьба в облегченной одежде теплое время года во время проведения физкультурных занятий и утренней гимнастики	Постоянно по графикам воспитательно-образовательной работы
		Солнечные и воздушные ванны	При температуре воздуха не ниже +20*+23*С 1 неделя – 3-5 до 15 мин. 2 неделя – 15-30 до 35 мин. 3 неделя – 30-40 до 50 мин.
		Увеличение продолжительности прогулки в летний период до 4-5 часов, при обязательном наличии головного убора у детей и теневого занавеса от солнца на верандах, песочницах	При температуре воздуха не выше + 35*С
		Воздушные ванны при смене постельного белья	Постоянно

Охрана и укрепление психофизического здоровья детей

№ п/п	Содержание	Продолжительность, периодичность
1	Гибкий режим дня	Постоянно, с учетом индивидуальных особенностей детей
2	Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна	Постоянно
3	Оценка индивидуально – положительного эмоционального состояния детей взрослыми	Постоянно, в течение дня
4	Индивидуальный подход и учет вкусовых пристрастий во время приема пищи. Отмена насильственного кормления	Индивидуально, к каждому ребенку
5	Учет желаний, интересов, увлечений детей при воспитательно-образовательной работе	Постоянно
6	Доброжелательный тон общения и характер	Ежедневно во всех бытовых

	взаимодействия взрослых с детьми	процессах
7	Уроки релаксации, минутки тишины. Ограничение шумового и слухового барьера.	Постоянно

Организация рационального питания детей

№ п/п	Содержание	Продолжительность, периодичность
1	Организация второго завтрака сок, фрукты	По возможности, с учетом меню ДООУ
2	Дополнительное введение овощей и фруктов в рацион детского питания	По возможности, с учетом меню
3	Соблюдение графика приема пищи, с учетом режима дня и возрастных особенностей детей	Постоянно, 3 раза в день (завтрак, обед, полдник)
4	Соблюдение нормы выдачи готовых блюд, соответственно возрасту детей	Постоянно
5	Максимальное соблюдение норм питания, баланса белков, жиров, углеводов	Постоянно
6	Организация педагогами и младшими воспитателями ДООУ целенаправленной воспитательно-образовательной работы по привлечению внимания детей к вкусовым качествам блюд, через эстетическое оформление, беседы, дегустации и др.	Постоянно, во всех видах деятельности, и через организацию цикла специальных занятий

Лечебно – профилактические мероприятия

№ п/п	Содержание	Продолжительность, периодичность
1	Поливитамины	1 шт. 2 недели
2	Аскорбиновая кислота	Курсами 4 раза в году, 2 недели
3	Фитотерапия, фиточай	3 раза в неделю, 2 месяца
4	Витаминизация пищи витамином «С»	45 мл.гр. в напитки и компот, постоянно

