

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Северо-Енисейский детский сад-ясли № 8 «Иволга»  
663282, Красноярский край, гп Северо-Енисейский, ул. Карла Маркса, 50 Б  
Тел. 8(391-60)22-9-50 E-mail: [sad8-se@yandex.ru](mailto:sad8-se@yandex.ru)



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 8 «Иволга»

*Мацак А. А.* Мацак А. А.

*Пр. № 15/2020 от 02.03.2020 г.*

Программа по здоровьесбережению воспитанников

МБДОУ № 8 «Иволга»

«Малыши – крепыши»

2020 г.

## Содержание программы

Введение	3
<b>Целевой раздел</b>	3
Цели и задачи реализации Программы	5
Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников	6
Планируемые результаты освоения детьми Программы	7
<b>Содержательный раздел</b>	
Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников	10
Организация двигательного режима	12
Реализация здоровьесберегающих технологий	14
Модель физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ	17
Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий	17
Обеспечение безопасной жизнедеятельности	24
Психологическое сопровождение воспитанников	24
Коррекционная работа с воспитанниками	25
Использование музыкальных средств в образовательном процессе	27
План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	30
<b>Организационный раздел</b>	
Создание условий по организации здоровьесберегающей среды в ДОУ	32
Кадровое обеспечение образовательного процесса	32
Приложение	
Мониторинг	33
Программно-методическое сопровождение образовательного процесса	35

Введение

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня.

Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранение здоровья подрастающему поколению. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании основной общеобразовательной программы «От рождения до школы», парциальной программы «Малыши – крепыши» физического развития детей 3-7 лет О.В. Бережнова, В.В. Бойко, следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
6. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.304913)
8. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
9. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
10. «Семейный кодекс РФ».
11. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43
12. Устав МБДОУ № 8 «Иволга».

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей, направленности, а также для детей с ОВЗ (ЗПР, ТНР, ФНР, фонетико-фонематическим и ОНР), в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу.

Теоретическая значимость программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

Практическая значимость программы: состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

## Концептуальные положения

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физически активного образа жизни, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.

Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

## Цели и задачи реализации Программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

### Задачи:

1. Обеспечить физическую и психологическую безопасность, эмоциональное благополучие воспитанников;
2. Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
3. Развивать основные физические качества ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
4. Развивать инициативность, самостоятельность и ответственность ребенка;

5. Воспитывать волю, смелость, настойчивость и дисциплинированность;
6. Повышать физкультурно-оздоровительную грамотность педагогов и родителей.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип результативности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки.
5. Принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
6. Принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;
7. Принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);
8. Принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;
9. Принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;

10. Принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

Планируемый результат

*Для воспитанников:*

Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.

Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.

Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.

Сформированные навыки здорового образа жизни.

Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

*Для родителей (законных представителей):*

Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому развитию ребёнка.

Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

*Для педагогов ДОУ:*

Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей, их реализация на практике.

Повышение профессионального уровня педагогов в сфере физического и психологического здоровья воспитанников, личностный рост, моральное удовлетворение.

Улучшение качества работы по разделу «Физическое развитие».

Отсутствие травматизма.

Показатели результативности:

1. Укрепление и сохранение психофизического здоровья.
2. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
3. Динамика уровня физической подготовленности воспитанников.

Программа направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

— формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

— становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

— становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

— ранний дошкольный возраст (1,5 – 3 года)

— от 3 до 4 лет (вторая младшая группа);

— средний дошкольный возраст

— от 4 до 5 лет (средняя группа);

— старший дошкольный возраст

— от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

— создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;

— формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;

— приобщение детей к физической культуре

Содержательную основу Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие



природных качеств и способностей ребенка. Это является неперенным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Физическое развитие детей проводится с учетом их здоровья и при постоянном контроле со стороны медицинских работников. Деятельность педагогов условно можно разделить на следующие направления:

- оздоровительная деятельность;
- образовательная деятельность.

В реальном педагогическом процессе эти направления взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга. Оздоровительная деятельность (закаливание) детей может включать комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения в легкой спортивной одежде, в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой — и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, природой, окружающими людьми. В ДОУ организовано плавание детей:

- во второй младшей группе педагог проводит с детьми игры в воде;
- в средней группе педагог организует упражнения детей в воде, произвольное плавание детей;
- в старшем дошкольном возрасте педагог проводит обучение детей плаванию. Важно помнить, что организация плавания детей – это не только оздоровительная, но и образовательная деятельность, поэтому необходимо продумать оптимальные формы ее организации в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, в том числе к максимальному объему образовательной нагрузки в неделю. При проектировании образовательной деятельности рекомендуется использовать следующие формы организации двигательной активности детей:

- эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика;

- занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе, плаванию;

- физкультурные минутки и двигательные разминки, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения;

- физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

## Содержательный раздел

Содержание работы дошкольного учреждения по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Воспитатели всех групп	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-ти разовым питанием.	Заведующий, завхоз, медицинская сестра	Ежедневно	Выполнение СанПиН
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Старший воспитатель, медицинская сестра	ежегодно	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Воспитатели	постоянно	Повышение профессиональной компетентности педагогов в области здоровья сбережения детей
Обучение педагогов новым технологиям	Старший воспитатель, медицинская сестра	постоянно.	Повышение профессиональной компетентности

здоровьесбережения	сестра		педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение совместно-родительских спортивных праздников и развлечений	Старший воспитатель, воспитатели групп	По плану	Повышение интереса к здоровому образу жизни
Оформление информационных стендовых, папок-передвижек в группах для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	ежемесячно	Повышение компетентности родителей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Творческая группа	В течение года	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.  Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Сотрудничество с родителями по	Воспитатели	По плану	Увеличение доли родителей, с

направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	групп, Специалисты ДОУ		высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий МБДОУ, старший воспитатель	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ  Информация на сайте, в газете ДОУ
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития воспитанников	Воспитатели, старший воспитатель	Сентябрь, май, ежегодно	Анализ результатов мониторинга.  Определение перспектив деятельности.

#### Организация двигательного режима

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	Традиционные занятия Игровые и сюжетные занятия Занятия тренировочного типа Тематические занятия Контрольно-проверочные занятия Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	Релаксация до и после занятий Упражнения для кистей рук Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика Упражнения для	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических

	профилактики плоскостопия	представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации	Ежедневно, летом - при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Подвижные игры средней и низкой интенсивности Народные игры Эстафеты Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Подвижные игры средней и низкой интенсивности Народные игры Эстафеты Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (3-7 мин.)
«Недели здоровья»	Самостоятельная двигательная деятельность Спортивные игры и упражнения Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей Развлечения.	2 раза в год (в октябре, апреле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	Игровые Соревновательные Сюжетные Творческие	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не

	Формирующие здоровый образ жизни	более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

### Реализация здоровьесберегающих технологий

№	Название технологии	Программно-методическое обеспечение	Количество групп
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
	Дыхательная гимнастика	А.Н. Стрельникова Л. П. Воронина, Н. А. Червякова Картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа	4 группы
	Гимнастика для глаз		4 группы
	Пальчиковая гимнастика	О. И. Лазаренко «Артикуляционно – пальчиковая гимнастика» Комплекс упражнений.	4 группы 2 группы
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
	Уроки здоровья и безопасности	Программа «Мир без опасности» И. А. Лыкова	4 группы
	Гимнастика после сна		4 группы
<b>Коррекционные технологии</b>			
	Коррекция поведения	С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник «Удивляюсь»,	2 группы (средний и

		злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь	старший)
	Технологии коррекции поведения	Царева Ю. В. «Коррекция поведенческих нарушений у детей»	2 группы (средний и старший)
	Технологии коррекции поведения	Крюкова Е. В. «Давайте жить дружно»	2 группы (средний и старший)
	Технологии коррекции поведения	Арцишевская И. Л. Работа педагога – психолога с гиперактивными детьми	2 группы (средний и старший)
	Технологии коррекции поведения	Т. Д. Зинкевич – Евстигнеева «Практикум по сказкотерапии»	4 группы
	Технологии коррекции поведения	Л. И. Катаева Работа педагога – психолога с застенчивыми детьми.	2 группы (средний и старший)
<b>Технологии музыкального воздействия</b>			
	Восприятие музыки: музыкотерапия, классика, детские песни, музыка для релаксации	О. Н. Арсеновская Музыкально – оздоровительная работа в ДОУ	4 группы
	Пение:		
	валеологические распевки;	О.Н. Арсеновская	4 группы
	дыхательная и звуковая гимнастика	А.Н. Стрельникова	4 группы
	артикуляционная гимнастика		4 группы
	Движение:		
	пальчиковые игры игровой массаж игроритмика ритмопластика коммуникативные танцы координационно-подвижные игры		4 группы
<b>Технологии коррекционного воздействия</b>			
	Пальчиковая гимнастика	О. И. Крупенчук «Научите меня говорить правильно!»	2 группы (средний и

			старший)
	артикуляционная гимнастика с использованием ТСО, муляжей, макетов; мимическая гимнастика релаксационная гимнастика тонирование самомассаж лицевых мышц; аурикулярный массаж;	Пожиленко Е.А. «Артикуляционная гимнастика  (логопедический массаж)	4 группы
	зрительная гимнастика; зрительная гимнастика с предметами зрительными тренажерами: «Солнышко» «Султанчики», комплексы упражнений со словесными инструкциями;	В.Ф. Базарного	2 группы (средний и старший)
	релаксация; использование природного материала (шишки, желуди); Су-Джок терапия; психотерапия; музыкотерапия;		4 группы
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</b>			
	динамические паузы; пальчиковая гимнастика, игры (игры со стихами, скороговорками); дыхательная гимнастика;		4 группы

### **Модель двигательной активности ребенка в течение недели**

Возраст детей	Физкультурные занятия		Бассейн	Утренняя гимнастика	Подвижная игра (дважды в день: утро, вечер)	Активный отдых (физ. досуг/праздник/день здоровья)	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Самостоятельная двигательная активность детей
	В помещении	На улице						
1,5-2	2 раза в	-	10	ежедне	ежедневн	1 раз в мес.	Ежеднев	Ежедневно



<b>года</b>	нед 10 мин		мин	вно 4 мин	о 15 мин	(10 мин.)/ / 1 раз в квартал	но 3-5	
<b>2-3 года</b>	2 раза в нед 10 мин	-	15 мин	ежедне вно 4 мин	ежедневн о 15 мин	1 раз в мес. (10 мин.)/ / 1 раз в квартал	Ежеднев но 3-5	Ежедневно
<b>3-4года</b>	2 раза в нед 15- 20 мин	1 раз в нед 15-20 мин	15-20 мин	ежедне вно 5-6 мин	ежедневн о 15-20 мин	1 раз в мес. (20 мин.)/ 2 раза в год (30 мин.)/ 1 раз в квартал	Ежеднев но 3-5	Ежедневно
<b>4-5лет</b>	2 раза в нед 20- 25 мин	1 раз в нед 20-25 мин	20-25 мин	ежедне вно 6-8 мин	ежедневн о 20-25 мин	1 раз в мес. (20 мин.)/ 2 раза в год (45 мин.)/ 1 раз в квартал	Ежеднев но 3-5	Ежедневно
<b>5-6лет 6-7лет</b>	2 раза в нед 25- 30 мин	1 раз в нед 25-30 мин	25-30 мин	ежедне вно 8- 10-12 мин	ежедневн о 25-30- 40 мин	1 раз в мес. (35-40 мин.)/ 2 раза в год (60 мин.)/ 1 раз в квартал	Ежеднев но 3-5	Ежедневно

### **Вариативность физкультурно – оздоровительных мероприятия**

Игровая, сюжетная

Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ

В форме двух-трёх подвижных игр

Утренняя гимнастика

Традиционная форма

Игровое, сюжетное

Круговая тренировка

Самостоятельное

Интегрированное –

Итоговое (диагностика)

Физкультурное занятие

Игровая, сюжетная под стихотворный текст

Пальчиковая гимнастика

Психогимнастика

Физминутки

Комплекс профилактической (корректирующей гимнастики)

Разминка в постели: потягивание,

Игровой, сюжетный комплекс

Игра малой подвижности или хороводная игра.

Гимнастика после сна

Тематическая, сюжетная

Оздоровительная

Экскурсия по территории ДОУ

Прогулка

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

смене вида деятельности;

предупреждении утомляемости;

снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

активизации кровообращения;

активизации мышления;

повышении интереса детей к ходу занятия;

создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная

форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

улучшить работу внутренних органов;

активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

тренировать дыхательный аппарата;

осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

повысить защитные механизмы организма;

восстановить душевное равновесие, успокоиться;

развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого, такая гимнастика способствует развитию:

осознанных ощущений;

координации движений пальцев и рук;

творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

массаж;

действия с предметами или материалами;

пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОО относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

снятия напряжения;

предупреждения утомления;

тренировки глазных мышц;

укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

проведение психофизической разрядки;  
развитие познавательных психических процессов;  
нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;  
коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

этюдов с использованием мимики и пантомимы;  
этюдов на изображение эмоций или качеств характера;  
этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Ритмопластика — это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

восполнение «двигательного дефицита»;  
развитие двигательной сферы детей;  
укрепление мышечного корсета;  
совершенствование познавательных процессов;  
формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

проявить эмоции, переживания, фантазию;  
самовыразиться;  
снять психоэмоциональное напряжение;  
избавиться от страхов;  
стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

улучшение самочувствия и настроения детей;  
профилактика простудных заболеваний;  
решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

фитотерапию;  
цветотерапию;  
музыкотерапию;  
витамиотерапию;  
физиотерапию;  
песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием

повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Методические рекомендации по проведению «Уроков здоровья и безопасности»

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.

Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребенка.

Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).

Возможен интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).

Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.

Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребенку.

Использование художественного слова внесет в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.

С уважением относиться к любому ответу ребенка, недопустима отрицательная реакция.

### **Обеспечение безопасной жизнедеятельности детей**

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Уроки здоровья и безопасности проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц, начиная с младшей группы.

Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности воспитанников

### **РЕБЁНОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ**

Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни

## РЕБЁНОК ДОМА (пожарная безопасность, безопасность в быту)

Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности

## РЕБЁНОК И ДОРОГА

Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте

## РЕБЁНОК И ПРИРОДА

Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе

## РЕБЁНОК И ДРУГИЕ ЛЮДИ

Формировать у детей знания о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подросткам

## **Психологическое сопровождение воспитанников**

Основной целью психологического сопровождения в ДОУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы психолого-педагогических мероприятий. Для достижения поставленной цели педагог-психолог использует любые психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

### *Приоритетные задачи психологической работы*

1. Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДОУ, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

*Достижение этих задач возможно с помощью:*

Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.

Использования методов психологического сопровождения: развивающих игр и упражнений; элементов психогимнастики; арт-терапевтических и сказкотерапевтических методов; психодиагностического инструментария.



Задачи социально-психологического сопровождения решаются педагогом-психологом во взаимодействии с различными субъектами воспитательно-образовательного процесса (детьми, родителями, педагогами).

Педагог-психолог ДООУ осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

Психодиагностика.

Психологическое консультирование.

Психологическое просвещение

### **Коррекционно-развивающая работа.**

Психологическая коррекция – активное психологическое воздействие на процесс формирования личности дошкольника, ее познавательной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер, с целью их гармонизации.

Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с воспитанниками (по запросам педагогов и родителей);

Групповые коррекционно-развивающие занятия с детьми средней и старшей групп.

Структура групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий состоит из следующих блоков:

Приветствие.

Тема занятия.

Основная (рабочая) часть.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Игры;

Психогимнастические упражнения;

Проективные техники;

Беседа;

Элементы сказкотерапии;

Элементы арт-терапии.

Наличие речевых нарушений у детей дошкольного возраста усложняет и видоизменяет процесс работы над основными задачами по физическому развитию. Планируя и осуществляя основную работу по физическому

развитию, в соответствии с основной общеобразовательной программой, целесообразно дополнять и обогащать этот процесс введением логопедических коррекционных технологий.

Задачи коррекционно-логопедической службы:

Выявление детей с речевыми нарушениями в ДООУ и оказание им своевременной коррекционной логопедической помощи.

Профилактика нарушений устной речи у детей младшего возраста.

Оказание консультативной помощи родителям детей с проблемами в развитии речи.

Пропаганда логопедических знаний среди работников ДООУ.

Достижение цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется логопедом и воспитателями на специальных индивидуальных и фронтальных занятиях, а также созданием единого речевого режима в детском саду. Основной формой организации логопедической работы являются подгрупповые и индивидуальные занятия. В группу подбираются дети по возможности с однородными нарушениями речи. Из детей с нарушениями речи могут быть скомплектованы следующие подгруппы:

Решить речевые проблемы детей можно только при грамотной работе воспитателя и под руководством логопеда. Основные задачи воспитателя в области развития речи состоят в следующем:

- Расширение и активизация речевого запаса детей на основе расширения представлений об окружающем.
- Развитие способности использовать имеющиеся навыки связной речи в различных ситуациях общения.
- Автоматизация в свободной самостоятельной речи детей навыков правильного произношения звуков, грамматического оформления речи в соответствии с программой логопедических занятий.

Планирование работы воспитателя совместно с логопедом

Присутствие воспитателя на занятиях логопеда

Контроль воспитателя за речью детей в свободное время

Взаимосвязь в работе учителя-логопеда и воспитателя

Осуществление воспитателем связи логопеда с родителями

Тематические консультации логопеда для воспитателей

Максимальное обогащение речевой практики детей в процессе режимных моментов

### **Использование музыкальных средств в образовательном процессе**

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми с давних пор.

Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОУ

Утренний приём детей – в течение получаса играть классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. С этой целью можно использовать грампластинки, компакт-диски, аудиозаписи, скомпоновав из них специальные утренние программы.

Цель: создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в детский сад. Методика музыкально-рефлекторного пробуждения детей после сна. Использование тихой, нежной, лёгкой музыки при пробуждении детей после дневного сна. Десятиминутная композиция должна быть относительно постоянной, чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение. Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы (пение птиц, шум ветра, прибоя...). Комбинация музыки с дыханием и движением приводит к взаимному обогащению методических приёмов. Перевозбуждённым детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание. Детям, уставшим от занятий без активных движений, предлагается попрыгать, поскакать.

Музыкальная деятельность в детском саду

Восприятие музыки

Пение

Музыкально-ритмические движения

Музыкальное сопровождение занятий

Положительное эмоциональное воздействия

Эмоциональный отклик; «мышечная радость»

Движения выразительны, ритмичны, скоординированы

Музыкальное творчество

Самоутверждение ребенка

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Использование дыхательных упражнений помогает нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова. Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им. Во время пения детям даётся установка на то, что дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вдохов перед каждой фразой песни. Сохранять воздух в лёгких желательно до окончания фразы, экономно его расходуя.

Научиться этому можно при помощи простых упражнений на дыхание: «Не разбуди игрушку». Дети двигаются спокойным шагом под музыку в четырёхдольном размере. На 1-2-ю доли – 2 коротких шага и вдох носом, на 3-4-ю доли – остановка и долгий выдох.

«Кто дольше» – сохранение дыхания и правильное его расходование:

чей паровоз дольше гудит;

чья дудочка дольше поет.

Большое значение имеет работа над распеваниями. Для достижения легкого, чистого звука распеваются заднеязычные слоги «га», «ка», «ку», «го», «гу» (укрепляются задние мышцы).

Звучащие звуки «г», «к» упражняют мягкое небо, которое в перепении должно хорошо подниматься и способствуют освобождению и укреплению глотки («Гуси, вы гуси»). Дальнейший этап обучения характеризуется использованием контрастных упражнений. Примеряются переднеязычные слоги «зи», «за», контрастные заднеязычным.

Музыкально-ритмические движения

Доказано, что движения под музыку для ослабленных и часто болеющих детей имеют особое значение, потому что тренируют мозг, подвижность нервных процессов. Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребёнок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию. Обучение детей движениям под музыку строится в ДОУ по парциальной программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», целью которой является развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Совместная деятельность воспитателя с детьми

Инновационным направлением в физкультурно-оздоровительной работе детского сада является деятельность кружка «Босоножки». Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня. Они имеют общую структуру, которая включает в себя:

Вводную разминочную часть;

Комплекс упражнений;

Игровые подражательные движения;

Упражнение на релаксацию;

Упражнения на профилактику плоскостопия.

### **Формы работы с семьей по физическому воспитанию детей в ДОУ:**

Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.

Дни открытых дверей, где родители имеют возможность не только присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, а сами принять участие в мероприятии.

Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки.

Коллективная сдача норм ГТО, спортивные фестивали, соревнования.

### **Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей**

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;	Адаптационный период  Сентябрь, октябрь (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического	1. Родительские встречи, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»;	

	здоровья детей	<p>«Организация закаливания»</p> <p>«Одежда и здоровье ребенка»</p> <p>2. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>3. Буклеты для родителей</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	выбор из предложенных методик, форм работы наиболее эффективных и удобных для применения.	Октябрь
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	разъяснительная работа с родителями по проведению дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<p>проведение занятий вместе с родителями;</p> <p>участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми</p> <p>проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)</p> <p>участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога)</p> <p>помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей</p>	По годовому плану ДОУ

IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<p>-диагностика физического развития детей;</p> <p>-проведение сравнительного анализа заболеваемости;</p> <p>-анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;</p> <p>-составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий период, основываясь на результатах диагностики и анкетирования.</p>	Апрель, май

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Создание условий по организации оздоровительной среды в дошкольном учреждении.**

В ДОУ имеется медицинский блок, процедурный кабинет, оборудованный необходимым медицинским оборудованием.

Имеется музыкально-спортивный зал.

В кабинете педагога – психолога оборудована сенсорная комната для психологической разгрузки детей.

Имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей

Имеется кабинет логопеда.

Спортивные центры в каждой группе.

На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование.

### **Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.**

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения. В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

#### *Педагогический совет ДОУ:*

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

#### *Заведующий, старший воспитатель:*

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

#### *Медицинская сестра:*

проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;  
осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;



осуществляет организацию рационального питания детей.

Детский сад расположен в районе с климатическими условиями, приравненными к условиям Крайнего Севера. Учитывая вышеизложенное, режим дня составлен для разного времени года:

- режим дня на теплый период времени года;
- режим дня на холодный период времени года.

Прогулки проводятся с учётом климатических условий. В зимний период прогулки сокращаются или не проводятся в связи с низким температурным режимом в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями.

#### **Мониторинг состояния работы по здоровьесбережению детей в ДОУ**

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МБДОУ № 8 «Иволга»:

Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, врачом ДОУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физической культуре с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребенка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в листах здоровья, оформленных в каждой группе.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОУ, врач, старший воспитатель. Данные оформляются в справки контроля с указанием выводов и предложений.

Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребенка. Ее проводит педагог-психолог ДОУ. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника нашего дошкольного учреждения.

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

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

Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физической культуре. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Программно-методическое обеспечение

№	№ Название программы	Количество групп
комплексная		
1.	«От рождения до школы» Веракса Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А	4 группы
парциальная		
1.	«Малыши - крепыши» О. В. Бережнова, В. В. Бойко	4 группы

Методическая литература		
1.	<i>Э. Я. Степаненкова</i> «Сборник подвижных игр»	4 группы
2.	<i>Л.И. Пензулаева</i> «Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)	1 группа
3.	<i>Л.И. Пензулаева</i> «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет)».	1 группа
4.	<i>Л.И. Пензулаева</i> «Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет»	2 группы
5.	<i>Л.И. Пензулаева</i> «Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года)».	1 группа
6.	<i>Т. В. Лисина, Г. В. Морозова</i> «Подвижные тематические игры для детей дошкольного возраста»	4 группы
7.	<i>Е. А. Алябьева</i> «Нескучная гимнастика»	4 группы
8.	<i>Л.И. Пензулаева</i> «Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)».	1 группа