

МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-
речевому развитию воспитанников» п.г.т. Зеленоборский

ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК

Программа

оздоровления и формирования
элементарных норм и правил здорового образа
жизни, основ собственной безопасности
воспитанников

2019 - 2023





ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК

Программа
оздоровления и формирования элементарных норм и
правил здорового образа жизни, основ собственной
безопасности воспитанников

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	5
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.....	6
1.1.2. Паспорт Программы.....	6
1.1.3. Система оздоровительных мероприятий	11

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание деятельности ДОО по организации физкультурно-оздоровительной работы	16
2.2. Соматический компонент здоровья	
2.2.1. Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы	17
2.2.2. Основные направления реализации программы	20
2.2.3. Программирование и планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОО	22
2.2.4. Современные здоровьесберегающие технологии	24
2.2.5. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО	31
2.2.6. Оздоровительные моменты в режиме дня	33
2.2.7. Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре	34
2.2.8. Система закаливающих мероприятий	35
2.2.9. Физкультурно-оздоровительная среда	41
2.2.10. Модель двигательного режима в ДОО	50
2.3. Физический компонент здоровья	51
2.3.1. Алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей	51
2.3.2. Диагностика состояния здоровья детей в ДОО	52
2.3.3. Характеристика физического развития детей	52
2.3.4. Средние показатели физического развития детей дошкольного возраста	53
2.4. Психический компонент здоровья	54
2.4.1. Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников	56
2.4.2. Тематическое планирование по ОБЖ	56
2.4.3. Влияние музыки на здоровье дошкольников	58

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы	64
3.1.1. Кадровое обеспечение	65
3.1.2. Вместе с папой, вместе с мамой	69
3.1.3. Взаимодействие с социальными институтами поселка по вопросам здоровьесбережения	75
3.2. Основные параметры оценки эффективности Программы	76

РАЗДЕЛ I

Целевой раздел



*Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье — это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы*

В. А. Сухомлинский

Пояснительная записка

Формирование здоровья детей одна из важнейших задач современного дошкольного образования и вместе с тем, психолого-педагогическая проблема. Важнейшим показателем богатства и процветания нации является состояние здоровья подрастающего поколения. Не случайно одним из приоритетных направлений деятельности Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) является обучение детей и подростков навыкам здорового образа жизни.

Здоровье ребенка является важнейшим показателем, отражающим его биологические и личностные характеристики, социально – экономическое состояние страны, условия воспитания, образования, жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам материнства и детства.

Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Очевидно, что без формирования у детей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Природно-климатические условия Севера в сочетании с активной сезонной миграцией предъявляют детскому организму высокие требования в процессе жизнедеятельности. Значительное количество детей (от 50 до 80% в разных возрастных группах) имеет различные функциональные отклонения в состоянии здоровья.

В связи с этим, разработана программа «Здоровый дошкольник», которая предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Программа «Здоровый дошкольник» разработана муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников» п.г.т. Зеленоборский в соответствии

Существуют различные взгляды ученых на определение понятий «здоровье» и «здоровый ребенок» (В.Т. Спиркин, Н.М. Амосов, Г.П. Юрко, Ю.Ф. Змановский, Т.Л. Богина, Ю.В. Вельтищев и другие).

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей образовательной работы ДОО: не только в плане физического развития, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни. Искусство счастливой и долгой жизни состоит в том, чтобы научить человека с раннего детства следить за своим здоровьем. Если этим не заниматься с детства, в дальнейшем трудно будет это наверстать. Именно поэтому приоритетом в воспитании дошкольников является повышение уровня физического и психического благополучия и прививание привычки здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Цели реализации Программы

Программа «Здоровый дошкольник» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.

Программа определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет с 2019 по 2023 г.г. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников, развития различных видов двигательной деятельности детей.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

Наименование программы	Программа «Здоровый дошкольник» муниципальной дошкольной бюджетной образовательной организации «Детский сад № 14 «Березка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательнo-речевому развитию воспитанников» п.г.т. Зеленоборский на 2013 - 2017 годы
Основание для разработки программы	Основой разработки Программы являются следующие нормативные документы: <ul style="list-style-type: none">• Закон Российской Федерации от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в редакции Федерального закона от 07.05.2013 № 99-ФЗ;• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;• СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.);
- лицензия на образовательную деятельность, выданная комитетом по образованию и науки Мурманской области № 013005 Серия РО, регистрационный № 129-12 от 25.04.2012г., бессрочная;
- Устав МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников» п.г.т. Зеленоборский, утвержденный Постановлением администрации муниципального образования Кандалакшский район от 20.11.2014 № 2429 с изменениями, утвержденными Постановлением администрации муниципального образования Кандалакшский район от 25.08.2017 № 916 на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования») с учетом рекомендаций Примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева.- СПб.: ООО «Детство-Пресс», 2014.
- Основная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 14 "Березка" общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский;
- Программа развития МБДОУ «Детский сад № 14 "Березка" общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский;

Алгоритм программы:

От привычки к потребности — от потребности к здоровому образу жизни

Принципы создания программы

- доступности: адаптированность материала к возрасту ребенка, сохранение уникальности и самооценности детства.
- систематичности и последовательности:
 - постепенная подача материала от простого к сложному,
 - повторение усвоенных правил и норм;
- опережающий характер обучения:
 - учет уровня развития ребенка,
 - поддержка инициативы детей в двигательной деятельности,
 - перенос освоенной ребенком информации в незнакомые условия;
- научности
 - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- активности и сознательности:
 - участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- комплексности и интегративности:
 - решение оздоровительных задач в системе образовательной деятельности;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Подходы

- культурно-исторический;
- личностный;
- деятельностный;
- индивидуально-дифференцированный

Основные разработчики программы

Творческая группа МБДОУ «Детский сад № 14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский

Цель программы

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи программы

1. Формировать у участников образовательных отношений мировоззрения и эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействие развитию приоритетов здоровья.
2. Формировать представления детей об основах здорового образа жизни и приобщать дошкольников к физической культуре.
3. Формирование развивающей предметно-пространственной среды, ориентированной на ценности здоровья и формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни.
4. Повышение уровня информированности участников образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья через создание и поддержание постоянно действующей информационной и образовательной системы, направленной на мотивацию к здоровому образу жизни, привлечению к активному отдыху, занятиям физической культурой, туризмом и спортом воспитанников и их родителей (законных представителей), сотрудников дошкольной образовательной организации; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.
5. Использование профилактических мероприятий для укрепления и восстановления здоровья участников образовательного процесса.
6. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.
7. Развитие и совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы всех участников образовательного процесса.

Объект программы

- Воспитанники дошкольной образовательной организации;
- Педагогический коллектив;
- Семьи детей, посещающих дошкольную образовательную организацию

Сроки реализации программы

2019 - 2023 годы

Ожидаемые

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья

**конечные
результаты
реализации
программы**

ребенка по следующим параметрам:

- Снижение заболеваемости детей;
- Повышение уровня физического развития;
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике);
- 2. Стабильность физической и умственной работоспособности в различные сезонные периоды;
- 3. Сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь);
- 4. Умение использовать детьми полученные знания и сформированные умения;
- 5. Овладение элементарными навыками оздоровления (самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта).
- 6. Умение использовать доступные навыки самоврачевания (психологическую самокоррекцию).
- 7. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья на 7%,
- 8. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода через учет социологического статуса семей воспитанников, состояния физического и психического здоровья детей (разработка анкет для родителей).
- 9. Заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- 10. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МБДОУ и семьях воспитанников.
- 11. Сформированность у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
- 12. Обеспечение соответствующего возрасту уровня развития движений и двигательных навыков детей.
- 13. Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
- 14. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболевания.
- 15. Создание оптимальных условий для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
- 16. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
- 17. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
- 18. Овладение элементарными навыками оздоровления (самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта).

**Аспекты
отслеживания**

Показатели заболеваемости ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
Показатели общего физического развития детей;
Уровень адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);
Показатели личностных психофизических особенностей ребенка;
Динамика становления ценностей здорового образа жизни;
Динамика освоения основных движений

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно - оздоровительной деятельности.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 14 «Березка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников» функционирует с 22.12.1970 года.

В детском саду - 6 групп общеразвивающей направленности (4 группы для детей дошкольного возраста и 2 группы раннего возраста)

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного образовательного учреждения соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, о чем свидетельствует санитарно-эпидемиологическое заключение Главного государственного санитарного врача филиала ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Мурманской области» в Кандалакшском и Терском районах один раз в два года. Лицензия на право ведения медицинской деятельности: серия – ФС-1 № 0009535, №51-01-000225 от 29.03.2007 г.

В Программе определена специфика работы ДОО в условиях Кольского Заполярья, учитывающая комплекс неблагоприятных природно-климатических факторов Севера (длительное ультрафиолетовое голодание в период полярной ночи, низкие температуры, суровый ветровой режим, избыточная влажность, сезонные колебания всех метеозаэментов), их воздействие на организм воспитанников (расстройство биоритмов; снижение иммунологических свойств организма; сезонные изменения функционального состояния; снижение активности в образовательном процессе к декабрю, повышение утомляемости; гиповитаминоз).

Программа учитывает влияние указанных особенностей на реализацию режимных моментов в течение дня (дневной сон и продолжительность прогулок в разных возрастных группах), организацию образовательного процесса. Программой предусмотрено создание условий для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, оптимизации режима двигательной активности, повышения сопротивляемости детского организма условиям Кольского Заполярья как важных факторов физиологической адаптации детей к специфическим природно-климатическим условиям. В Программе определены здоровьесберегающие технологии: закаливающие мероприятия, корригирующая, дыхательная и пальчиковая гимнастики, психогимнастика, оздоровительный бег. Для закаливания детей основные природные факторы используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Программой также предусмотрен комплекс мероприятий в период полярной ночи: организация щадящего режима, увеличение продолжительности дневного сна, введение после выхода из полярной ночи дополнительных оздоровительных каникул, которые предполагают исключение занятий, требующих высокой умственной нагрузки, приоритетность занятий физкультурно-оздоровительного и художественно – эстетического цикла, а также досуговых мероприятий.

Характеристика кадрового состава:

Дошкольная образовательная организация обеспечена квалифицированными кадрами, в т. ч. руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками, обслуживающим персоналом.

Реализацию Образовательной программы дошкольного образования обеспечивают 14 педагогических работников (12 воспитателей, 1 – старший воспитатель, 1 – музыкальный руководитель; 1 педагог – психолог (внешний совместитель) и заведующий).

Все педагоги детского сада имеют профессиональное образование (6 педагогов имеют высшее профессиональное, 8 среднее профессиональное образование); своевременно обучаются на курсах повышения квалификации (задолженности по курсовой подготовке нет).

Уровень квалификации педагогов дошкольной образовательной организации отвечает требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей, и позволяет обеспечивать в полном объеме реализацию программы «Здоровый дошкольник».

Для оценки состояния здоровья воспитанников ежемесячно проводится анализ заболеваемости, 1 раз в год – диспансеризация воспитанников.

Мониторинг состояния здоровья воспитанников за последние 3 года

Критерии	Год, количество случаев заболеваний		
	2015	2016	2017
Количество детей	117	109	104
Число заболеваний в год	248	314	303
Грипп и ОРЗ	210	248	245
Ангина	-	1	1
Пневмония	0	0	0
Сумма ОКЗ, в т. ч. дизентерия	-	2	3
Гепатит	-	-	-
сальмонеллез	-	-	-
прочие	30	55	50
Число дней пропущенных по болезни			
ДОУ	1916	2418	2251
Ранний возраст	834	1005	936
Детский сад	1082	1413	1288
Количество детей ни разу не болевших	22	9	8

Анализ уровня здоровья детей

Группа здоровья	2015	2016	2017
Количество детей всего	113	109	104
Из них:			
1 группа здоровья	19	26	26
2 группа здоровья	84	74	70
3 группа здоровья	10	9	7
4 группа здоровья	0	0	1

Мониторинг состояния здоровья воспитанников за последние 3 года свидетельствует, что прослеживается незначительное снижение показателей по заболеваемости, обусловленное особенностями здоровья детей, учащенностью сезонных вирусных заболеваний.

Система оздоровительных мероприятий

Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия является приоритетным направлением деятельности дошкольной образовательной организации по реализации Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ №14.

В рамках реализации оздоровительной программы «Здоровый дошкольник», пристальное внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей, формированию элементарных норм и правил здорового образа жизни воспитанников, культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности у родителей.

Для осуществления здоровьесберегающей деятельности в ДОО поддерживаются условия, способствующие сбережению здоровья воспитанников, такие как:

- система профилактических осмотров детей;
- диагностика отклонений в состоянии здоровья детей с раннего возраста;
- повышение качества оздоровления и формирование системы здоровьесберегающих мероприятий в образовательном процессе;
- проведение психолого - педагогической коррекции отклонений в состоянии здоровья детей, особенно в критические периоды адаптации.

Создана развивающая предметно-пространственная среда, ориентированная на ценности здоровья и приобщение детей к здоровому образу жизни. Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового, спортивного и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиенических норм, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться в пространстве группы, принимать участие в различных видах детской деятельности.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов, уровня информированности участников образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья осуществляется посредством обобщения и распространения положительного опыта, изучения опыта работы коллег района и области; обучения в рамках курсов повышения квалификации по Программе повышения квалификации «Актуальные вопросы теории и методики физического воспитания в ДОУ».

Образовательная деятельность по физическому развитию реализуется как в процессе фронтальных занятий, так и по подгруппам с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья детей, в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулках и в процессе режимных моментов. В ходе непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию, реализации образовательных проектов, тематических недель, уроков Мойдодыра, уроков здоровья обогащаются представления детей о значении физической культуры и спорта, здорового и безопасного образа жизни в сохранении и укреплении здоровья с целью формирования у детей позиции созидателя по отношению к своему здоровью.

Осуществляется комплекс оздоровительных мероприятий:

- профилактические, оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющие (витаминотерапия, применение чесночных бус и др.);
- организация рационального питания (пятиразовый режим питания по утвержденному 10-дневному меню, разработанному с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов, обеспечивающему выполнение натуральных норм продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизацию третьих блюд).

Пристальное внимание уделяется организации санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических мероприятий:

- соблюдается рациональный режим жизнедеятельности воспитанников;
- обеспечивается двигательная активность воспитанников во время образовательной деятельности (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, часы двигательной активности). С целью повышения двигательной активности детей, используются различные формы организации двигательной деятельности воспитанников с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешие и лыжные прогулки,

экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), тематические недели: «Неделя спорта и здоровья», «Неделя спортивных игр»;

- проводится закаливание с учетом индивидуальных возможностей детей (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, контрастные воздушные ванны, гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, широкая аэрация помещений, утренний прием на свежем воздухе (в теплый период года), широкая аэрация помещений, умывание прохладной водой). При организации закаливания строго соблюдаются гигиенические принципы: постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных потребностей и особенностей детей;

- осуществляется целенаправленная деятельность по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию основ здорового образа жизни воспитанников (игры, тренинги, беседы, обсуждение проблемных ситуаций, чтение художественной литературы и др.);

- используются в образовательном процессе «здоровьесберегающие» технологии (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие и лыжные прогулки, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика др.), способствующие формированию навыков здорового образа жизни, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья воспитанников;

- строго соблюдаются режимы проветривания и кварцевания.

Организовано психолого-педагогическое сопровождение детей, начиная с момента поступления ребенка в детский сад с целью профилактики дезадаптации. Педагогом-психологом проводятся скрининговые обследования, анализ индивидуального развития воспитанников с целью выявления детей, имеющих какие-либо особенности развития и нуждающихся в дополнительной развивающей или коррекционной работе, индивидуальной психолого-педагогической помощи. В процессе обследования используются высокостандартизированные методики, позволяющие получить оценку тех или иных психологических особенностей воспитанников. По результатам психолого-педагогической диагностики осуществляется целенаправленная индивидуальная работа с детьми, проводятся консультации для педагогических работников и родителей (законных представителей) воспитанников.

Педагогические работники уделяют должное внимание организации целенаправленной образовательной деятельности воспитанников по формированию основ безопасного поведения в быту (профилактика пожаров, падений, ожогов детей; действия с колющими, режущими предметами, медицинскими препаратами); формируют у воспитанников элементарные представления о потенциально опасных ситуациях на улице (дорожная безопасность, навыки поведения с незнакомыми людьми, действия с обнаруженными неизвестными предметами); в природе (ситуации, возникающие в различных погодных условиях; профилактика отравлений; поведение у водоема, на льду; алгоритм действий в случае, если заблудился). Воспитывают основы экологически целесообразного поведения, знакомят детей с моделями безопасных действий в различных ситуациях.

Воспитанники подготовительной группы приняли участие в профилактическом мероприятии «Маленький пешеход». С целью обеспечения безопасности детей, обогащения практического опыта поведения на дороге полицейские уточнили знания детей о том, как правильно переходить проезжую часть и какие бывают дорожные ловушки, вспомнили правила поездки детей в автомобиле, общественном транспорте. Для того чтобы закрепить полученные знания на практике, сотрудники Госавтоинспекции совместно с дошкольниками прошли по безопасному маршруту поселка.

Педагоги совместно с представителями ФКУ Центра ГИМС МЧС инспекторского участка г.п. Зеленоборский в системе проводят занятия-тренинги «Будьте осторожны у воды», обращают внимание детей на необходимость соблюдения правил поведения и безопасности на водных объектах в весенне-летний период.

Активно взаимодействуем с родителями (законными представителями) по вопросам оказания помощи в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического

здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

Используются разнообразные формы сотрудничества с родителями воспитанников (консультации, наглядная информация, памятки, обсуждение в рамках родительских собраний, размещение информации на сайте ДОО) по вопросам обеспечения детской безопасности на водных объектах детей, объектах железной дорог, в быту, в автомобильном транспорте, в лесу; во время прогулок дома, в летний период. Успешно реализованы образовательные проекты «Зимние виды спорта», «Приключения олимпийского медвежонка», лего-проект «Трус не играет в хоккей!», созданы музейные экспозиции «Спорт, спорт, спорт», «Зимняя Олимпиада».

В течение 2018 года при большой активности всех участников образовательного процесса проведена акция «Выходи гулять» направленная на мотивацию к здоровому образу жизни, привлечению к активному отдыху, занятиям физической культурой, туризмом и спортом воспитанников и их родителей (законных представителей). В ходе акции воспитанники, родители и педагоги принимали активное участие в спортивных играх и соревнованиях, семейных походах и спортивных праздниках, квест-играх.

Все это обеспечивает эффективное решение задач по улучшению уровня здоровья детей и снижению заболеваемости. Система работы по физическому развитию детей дает положительные результаты. Анализ заболеваемости свидетельствует, что наблюдается некоторое снижение уровня заболеваемости, улучшение групп здоровья детей.

Таблица № 1

Группы здоровья

Группа здоровья	2016	2017	2018
Количество детей всего	113	104	102
Из них:			
1 группа здоровья	26	26	29
2 группа здоровья	78	70	67
3 группа здоровья	9	7	6
4 группа здоровья	-	1	-

Таблица № 2

Анализ заболеваемости

Критерии	Количество случаев заболеваний		
	Год		
	2016	2017	2018
Количество детей	113	104	101
Число заболеваний в год	314	303	216
Грипп и ОРЗ	248	245	191
Ангина	1	1	-
Пневмония	-	-	-
Сумма ОКЗ, в. т. ч. дизентерия	2	3	-
Другие заболевания	55	50	25
Число дней пропущенных по болезни			
ДОУ	1916	2418	1657
Ранний возраст	843	1005	685
Детский сад	1082	1413	972
Количество детей ни разу не болевших	12	8	3

Индекс здоровья за: 2014 г. - 6,0; 2015 г.- 18,8; 2016 г.- 7,8; 2017-7,1; 2018-2,97

Количество ЧДБ детей: 2014 г. – 10; 2015 г. – 8; 2016 г. – 11, 2017 г. – 12; 2018 г.-12
Количество детей, не болевших ни одного раза: 2015 г.-12; 2016 г.-9, 2017 г. – 19; 2018 г. -8.;
На «Д» учете у специалистов 2015 г. – 22 ребёнка; 2016 г. -16 детей, 2017 г. – 19.

Таблица № 3

Пропуски дней по болезни одним ребенком

Возрастные группы	Год / количество дней			
	2015	2016	2017	2018
ДОО	16,4	21,0	20,1	16,2
Ранний возраст	23,8	28,7	28,3	26,3
Всего	13,2	17,6	16,5	12,8

Позитивные результаты здоровьесберегающей деятельности отражаются и на показателях здоровья детей, прослеживается тенденция к уменьшению пропуска дней по болезни одним ребенком, так в 2014 году- 25,4 дня; 2015 – 16,4; 2016- 20,1; 2017- 20,1; 2018- 16,2 дня .

Вышеизложенное подтверждает целесообразность использования системы физкультурно-профилактических мероприятий, организации целенаправленного взаимодействия с семьей в вопросах формирования здорового ребенка.

Вывод: В ДОО организована целенаправленная деятельность по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, созданы условия для проведения профилактических мероприятий, соблюдения санитарно-гигиенических норм, режима и обеспечения полноценного питания. Необходимо продолжать совершенствовать систему физкультурно - оздоровительных мероприятий, организацию целенаправленного взаимодействия с семьей в вопросах формирования здорового ребенка.

РАЗДЕЛ II

Содержание деятельности ДОУ по организации физкультурно-оздоровительной работы



Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы
	Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский с учетом рекомендаций Примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева - СПб.: ООО «Детство-Пресс», 2014
1	Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» – СПб.: «Детство-Пресс», 2014;
2	Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2004.
3	Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду., М., 2004.
4	Бочарова Н.И.Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М., 2002.
5	Воспитание здорового ребенка / Под ред. Маханевой М.Д., -Москва «АРКТИ» 2000г.
6	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.,1999.
7	Голинына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей.- М.2007.
8	Голинына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М., 2004
9	Давыдова М.А.Спортивные мероприятия для дошкольников, М., Вако, 2007.
10	Детский сад: будни и праздники: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений /Сост. Т.Н. Доронова, Н.А. Рыжова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
11	Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОУ /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е.
12	Жичкина, С.И. Мусиенко – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2001 Дик Н.Ф.Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников.- М.,2007.
13	Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания дошкольников»
14	Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников– СПб.: «Детство-Пресс», 2017;
15	Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения6 модели программ, рекомендации, разработки занятий./ авт -сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская.- Волгоград, 2009.
16	Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Сост. Н.И. Крылова.- Волгоград, 2009.
17	Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю. Белая.
18	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей.- М., 2008
19	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольного образовательного учреждения / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.
20	Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М., 2003.
21	Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие». – М.: «Линка-Пресс, 2000;

- 22 Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – М. Аркти, 1999
- 23 Минуты здоровья / Под ред. Кузнецовой В.М., - Мурманск 2000г.
- 24 Михайлова З.А., Каменная А.С., Васильева О.Б. «Образовательные ситуации в детском саду» – СПб.: «Детство-Пресс», 2014;
- 25 Нищева Н.В. «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» – СПб.: «Детство-Пресс», 2013;
- 26 Физкультура - это радость / Под ред. Сивачевой Л.Н.- «Детство-Пресс» С-Пб 2001г.
- 27 Физкультурные занятия в детском саду на Севере» /Под ред.Кузнецовой В.М., - Мурманск, 2000г.
- 28 Пенькова Л.А. Под парусом Лето плывет по Земле (организация работы тематических площадок в летний период) /Методическое пособие для работников дошкольных учреждений, студентов педагогических вузов и колледжей. – М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006
- 29 Подвижные игры и игровые упражнения / Под ред. Пензулаевой Л.И. «Владос», - Москва 2001г.
- 30 Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет.- Волгоград, 2009.
- 31 Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе.- Волгоград, 2009.
Развивающая педагогика оздоровления под ред. Кудрявцева В.Т. «Линка-Пресс» Москва 2000г. «Спортивные праздники и развлечения» под ред. Лысовой В.Я., Москва «АРКТИ» 2000г.
- 32 Расти здоровым. Учебно-наглядное пособие, методические рекомендации./ Под редакцией Истоминой И.В., Киев 1989г.
- 33 Савченко В.И. «Организация образовательной деятельности со старшими дошкольниками в ходе режимных моментов» – СПб.: «Детство-Пресс», 2014;
- 34 Са-фи-дансе, танцевально-игровая гимнастика для детей, С-Пб, 2000г.
Макарова З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. М., 2004
- 35 Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста.
- 36 Соловьева Н.И., Чаленко И.А.Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. – М.2007г.
- 37 Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. –М.2004
- 38 Физическая культура – дошкольникам» / Под ред. Глазыриной Л.Д. «Владос», Москва 2001г.
- 39 Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 по программе «Детство»/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. – Волгоград: Учитель, 2015.-199 с.;
- 40 Чистякова М.И. «Психогимнастика»
- 41 Т.А. Шорыгина. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008
Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.- М.,1999
- 42 Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг»
Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников Петрова К.В. СПб.: «Детство-Пресс», 2017;
- 43 Электронный сборник Татур Е.Е.; «Физическое воспитание в ДОУ: новые возможности, новые решения», МОИПКРОиК, 2008
- 44 Электронный сборник Татур Е.Е. «Здоровьесберегающие технологии в практике работы ДОУ», МОИПКРОиК, 2008;
- 45 Электронный сборник «Примерное комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие», ИМЦ г. Кандалакши, 2014



Основные направления реализации программы

№ п/п	направление	задачи
1	Работа с воспитанниками	<ul style="list-style-type: none">- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;- удовлетворять потребность детей в движении;- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;- целенаправленно развивать физические качества;- формировать умение сохранять правильную осанку;- воспитывать чувство уверенности в себе.
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none">- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ;- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.
3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none">- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи;- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;- создать условия для поддержки родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья;- валеологическое просвещение родителей в создании

экологической и психологической среды в семье.

Здоровье ребенка в любом возрасте это самая большая ценность, а значит, ради него не стоит жалеть ничего, начиная от времени и заканчивая родительской заботой и силами. Сегодня в сформированном обществе детское здоровье воспринимается как что-то социально значимое, а потому на основе общественной проблемы оно охватывает целую группу психологических, физических, социальных, физкультурно-оздоровительных и медико-биологических наук

РАЗДЕЛ III

Программирование и планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ



Пути сохранения и укрепления здоровья детей



3. Будем здоровы!

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

3.1. Соматическое здоровье

Соматический компонент культуры здоровья дошкольника включает в себя хорошее самочувствие ребёнка, его двигательную активность, устойчивость к болезням, сформированность гигиенических навыков.

Оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге

состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий. В связи с этим актуально внедрение технологий здоровьесбережения и здоровьесбережения в систему дошкольного образования.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесбережения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний.

Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями.

Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) **неспецифическая иммунопрофилактика**. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности.

К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- здоровьесберегающие технологии.

Под здоровьесберегающей технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (детей и взрослых).

К ведущим средствам здоровьесбережения субъектов педагогического процесса в детском саду следует отнести:

Современные здоровьесберегающие технологии

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Воспитатель по физической культуре
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза	Обратить внимание на художественную ценность, величину	Воспитатель по физической культуре,

	в неделю по 30 мин. со среднего возраста	физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	музыкальный руководитель, педагог ДО
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
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 ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре
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 групп, воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
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 групп, воспитатель по физической культуре, музыкальный

			руководитель
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
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
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 групп
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, воспитатель по физической культуре

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25 мин., подготовительный – 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре
Проблемно-игровые (игротренинги и	В свободное время, можно во второй	Занятие может быть организовано не заметно	Воспитатели групп

игротерапия)	половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	
Коммуникатив-ные 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 групп
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, медсестра, воспитатель по физической культуре
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуются со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуются специальная методика для дошкольников	Специально обученный педагог
3. Коррекционные технологии			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы	Воспитатели

		занятий	
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 настроя и пр.	Все педагоги
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 не один человек, а группа детей	Воспитатели групп
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели групп
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатели групп
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели групп
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная	Воспитатели, воспитатель по физической культуре

	физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	речь без движений	
--	---	-------------------	--

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях.

Система знаний о своем организме, здоровье представляет собой целостный интегрированный курс с другими образовательными областями.

Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание) в МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)	Изучаем свой организм	Как строено наше тело?
Мое имя	Наши помощники	Прислушиваемся к своему организму
Строение собственного тела с выделением отдельных частей	Органы слуха и зрения, как их беречь	Что внутри нас? (внутреннее строение организма)
Части лица	Сравнение тела человека с телом животных	Как мы дышим?
Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки...)	Мое настроение	Об удивительных превращениях пищи в организме человека
Чем похожи и чем различаемся	Я и моя семья	Мои поступки
Я и моя семья	Я и мои друзья	Конфликты и ссоры
	Что у людей общего и чем они различаются	Мои мысли
	Врачи – наши помощники	Мои чувства
	Ребята, давайте жить дружно	Каким я хочу быть
	Всегда ли добрым быть приятно	Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными
	Я не трус, но я боюсь	Добро и зло

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

Оздоровительный режим стабильный и одновременно динамичный и гибкий, учитывает сезонные особенности. Поэтому в детском саду должны быть два, а лучше четыре сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому. Время основных компонентов суточного режима должно оставаться неизменным.

Основные компоненты режима дня (3-7 лет)	Длительность, ч
Сон дневной	2 – 2,5
Отрезки бодрствования	5,5-6
Общее время прогулок	4-4,5
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.)	3-4
Интервалы между приемами пищи	3-4
Ночной сон	10-11

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития.

Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

В дни карантинных и периодов повышенной заболеваемости, в режим дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки. Увеличивается время пребывания на воздухе.

План оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий в МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский

№	Период	Мероприятия	Контингент детей
1.	Подготовительный период (сентябрь – октябрь) (формирование групп; осмотр; антропометрия;	- витаминотерапия; - натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика; - игровой самомассаж грудной клетки; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	Все группы

	составление индивидуальных карт здоровья ребенка; анкетирование родителей)	- вакцинация; - профилактический осмотр детей	
2.	Период повышенной заболеваемости (ноябрь – декабрь)	- натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки; - игровой самомассаж грудной клетки; - санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
3.	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа (декабрь – февраль)	- игровой самомассаж грудной клетки; - адаптогены – шиповник; - профилактический осмотр детей - дыхательная гимнастика;	Все группы
4.	Период гриппа (февраль – март)	- натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки; - жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
5.	Период реабилитации (март-апрель – май)	- витаминотерапия - поливитамины; - игровой самомассаж; - натуропатия – дыхательная гимнастика; - дыхательная гимнастика;	Все группы
6.	Период летней оздоровительной работы	- вывоз детей в среднюю полосу и на юг родителями; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	Все группы

Организация оздоровительной работы

Лечебно-профилактическая работа

В период повышенной заболеваемости
 Диагностические методики
 Организация закаливания
 Организация сна
 Организация питания
 Уход за детьми
 Воспитание привычки ЗОЖ

Обеспечение психологической безопасности ребенка

- Гибкий режим (пять вариантов)
- Комфортная предметно-развивающая среда
- Температурный режим
- Режим проветривания
- Условия жизнедеятельности
- Профилактика психоэмоционального напряжения

Воспитание здорового ребенка

Оздоровительная направленность образовательного процесса

- Анализ заболеваемости
- Контроль за динамикой развития
- Адаптивная модель организации педагогического процесса
- Организация физкультурно-оздоровительной работы
- самостоятельная двигательная деятельность детей

Социально-педагогическая поддержка детей из проблемных семей

- Организация адаптивного периода
- Организация работы с семьями группы риска
- Консультативный пункт

Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский

№	Содержание	Периодичность	Контингент детей
1	утренняя гимнастика	ежедневно	все группы
2	физкультурные занятия	2 раза в неделю	все группы
3	физкультурно-оздоровительные занятия	2 раза в месяц	все группы
4	познавательные занятия	1 раз в месяц	Ст.д.в.
5	двигательная активность на прогулке	ежедневно	все группы

6	физкультура на улице	1 раз в неделю	все группы
7	подвижные и динамические игры	ежедневно	все группы
8	корректирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно	все группы
9	гимнастика после сна	ежедневно	все группы
10	спортивные игры	2- 3 раза в неделю	Ст.д.в.
11	занятия аэробикой, спортивно-ритмической гимнастикой	1 раз в месяц	Ст.д.в.
12	терренкур (дозированная ходьба)	1 раз в месяц	Ст.д.в.
13	пешие прогулки, мини-туризм	3 раза в год	Ст.д.в.
14	физкультурные досуги, забавы, игры, праздники	1 раз в месяц	все группы
15	кружок оздоровительной направленности	1 раз в неделю	Ст.д.в.
16	экологические праздники	4 раза в год	все группы
17	дни здоровья	1 раз в квартал	все группы
18	самомассаж	ежедневно	все группы
19	каникулы	2 раза в год	все группы
20	использование зрительных тренажеров Базарного	ежедневно	все группы
21	физминутки, динамические пазы	ежедневно	все группы
22	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	все группы
В период полярной ночи			
1	Увеличение продолжительности дневного сна до 15 часов 20 минут.	ежедневно	все группы
2	Увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе за счёт сокращения времени учебной деятельности	ежедневно	все группы
3	Зимние каникулы	последняя неделя декабря	все группы
4	Витамиотерапия (поливитамины, отвар шиповника, витаминный чай)	ежедневно	все группы

**Оздоровительные моменты в режиме дня МБДОУ «Детский сад №14 «Березка»
общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский**

№ п/п	Режимные моменты	Ответственные
1	Прием детей, осмотр, измерение температуры, индивидуальная образовательная деятельность, игры.	Медсестра, воспитатель
2	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (при открытых фрамугах)	Воспитатель, воспитатель по физической культуре
3	Подготовка к завтраку, завтрак	Воспитатель, младший воспитатель
4	Непосредственная образовательная деятельность, физкультминутки; двигательная разминка во время перерыва	Воспитатель
5	Второй завтрак (сок или витаминный чай), игры, подготовка к прогулке	Воспитатель, младший воспитатель
6	Прогулка: оздоровительный бег 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные игры и физические упражнения на прогулке (длит. 20-25 мин.), походы (пешие 1-2 раза в год длит. 40-60 мин.); возвращение с прогулки.	Воспитатель, медсестра,
7	Подготовка к обеду, обед	Воспитатель, младший воспитатель
8	Закаливающие процедуры, профилактика стоматологических заболеваний, уход за полостью рта	Воспитатель, младший воспитатель
9	Подготовка ко сну, сон.	Воспитатель
10	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (длит. 10 мин.), водные закаливающие процедуры, точечный массаж	Воспитатель, медсестра,
11	Уплотненный полдник	Воспитатель, младший воспитатель
12	Организация индивидуальной образовательной деятельности, игр, развлечений	Воспитатель
13	Подготовка к прогулке, прогулка: дифференцированные игры-упражнения, уход домой	Воспитатель

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

**Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре в
МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский**

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Чистота - залог здоровья		
Мыло и мыльные пузыри; Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)	Уроки Мойдодыра Никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам	Личная гигиена О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)
Чтоб здоровым быть		
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! О пользе движений (зарядка, спорт) Если ты заболел Врачи – наши друзья	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим! Что полезно и что вредно для организма Секреты здоровья (закаливание)	Витамины и полезные продукты Поговорим о болезни Чего боится простуда? Ценности здорового образа жизни Полярная ночь и твое здоровье Рецепты здоровья Уроки учителей здоровья

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Рациональное питание детей – это правильное, организованное и своевременное обеспечение организма питанием, содержащим оптимальные количества различных пищевых веществ, минеральных солей, витаминов, необходимых для нормального развития и функционирования детского организма.

Для обеспечения правильного питания в ДОУ составлено 10 – ти дневное меню - раскладка летнее и зимнее (приложение 1, 2), разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. При составлении меню учтены национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Организации питания строятся на следующих принципах:

- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание приводит к

усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Для поддержания нужной температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (пульсирующий микроклимат). При отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слоистости одежды детей.

Зависимость слоистости одежды от температуры в помещении

Температура в помещении	Одежда ребенка
+ 23 С и выше	1 - 2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+18-22 С	2 - слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы и туфли для детей 3-4 лет, гольфы и туфли для детей 5-7 лет.

Воздействие главных экологических факторов на организм человека

Фактор	Польза	Опасность	Способы предотвращения
Солнце	Согревает	Перегрев, солнечный дар	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует загар	Ожог, стимуляция раковых леток	Регламентация силы и времени воздействия
	Необходимо для образования в коже витамина D (противорахитного)	Передозировка витамина D, торможение роста костей	Контроль за поступлением провитамина D с пищей (рыбий жир)
	Стимулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции	Гиперфункция щитовидной железы	Регламентация силы и времени воздействия; восполнение дефицита йода
Воздух	Охлаждает за счет скорости потока Обогащает легкие кислородом	Переохлаждение	Соблюдение методики
	Вымывает газообразные продукты обмена из помещений	На открытом воздухе высока вероятность встретить кровососущих насекомых Может содержать аллергены	Использование репеллентов Решения принимаются в индивидуальном порядке

Вода

Охлаждает за счет высокой теплоемкости
Стимулирует физическую активность

Переохлаждение

Переутомление

Ограничение времени воздействия
Текущий контроль и регламентация с учетом индивидуальных особенностей

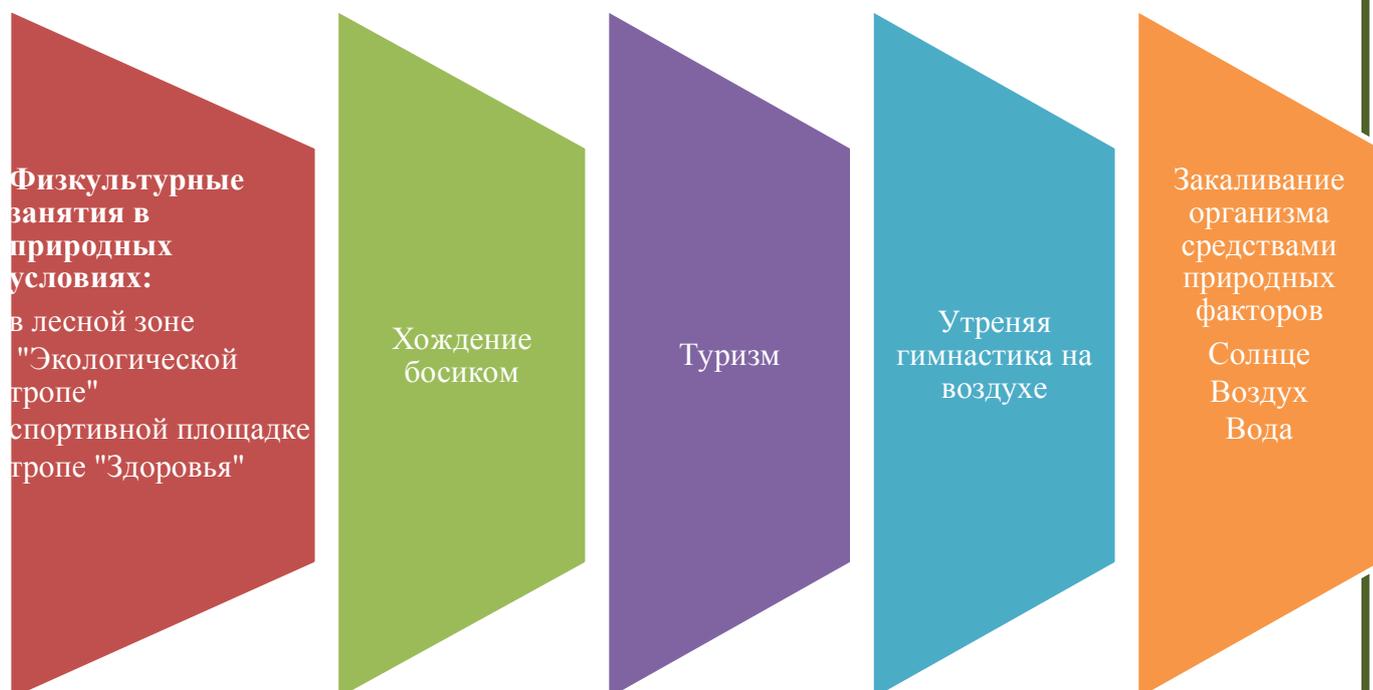
Обеспечивает личную гигиену

Может содержать вредные примеси

Использовать только надежные, проверенные источники

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

Формы организации оздоровительной работы:



Большое значение в физическом воспитании издавна придается использованию благотворного воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека естественных факторов внешней среды, особенно таких, как солнечная радиация, воздушная и водная среда. Их общее значение в качестве неотъемлемых условий жизни хорошо известно. Есть два пути включения этих факторов в процесс физического воспитания:

1) организация занятий физическими упражнениями непосредственно в условиях природной среды (на открытом воздухе, на местности, в естественных водоемах и т. д.), благодаря чему воздействие ее факторов самым тесным образом сочетается с воздействием физических упражнений, так или иначе изменяя их эффект (например, усиливает его в случае интенсивной солнечной радиации и повышенной температуры воздуха);

2) организация специальных процедур закаливающего и оздоровительно-восстановительного характера (солнечно-воздушных ванн, водных процедур и т.д.). Для повышения оздоровительного эффекта физического воспитания особенно ценен первый путь. Естественно-средовые факторы только тогда приобретают значение средств физического воспитания, когда их воздействие упорядочено, дозировано по продолжительности, силе и направленности, иначе они остаются лишь условиями среды, влияние которой на физическое состояние, здоровье и работоспособность может быть, вообще говоря, как положительным, так и отрицательным.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости

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, 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.

Предложенная система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4°				
Воздушно-температурный режим	От +22° до +18°	От +22° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
Перед возвращением детей с прогулки	+ 19°	+ 19°	+ 18°	+ 18°	+ 18°
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
Утренний прием детей на улице	В теплый период				
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе				
Физкультурные занятия в зале, группе	+ 18				
Физкультурные занятия на прогулке		+	+	+	+
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20° - +22°				
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
	До - 15°	До - 15°	До - 15°	До - 20°	До - 20°
Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).				
Физические упражнения, подвижные игры на улице	ежедневно				
Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно (в гимнастиках, физ. паузах, физ. занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.				

Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки				
Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.				
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.				
Ходьба босиком по дорожке здоровья	Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)				
Обширное умывание водой комнатной температуры.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна. (лицо, руки, шея, грудь)	После дневного сна, занятий физической культурой.	После дневного сна, занятия физической культурой.
Гимнастика после сна	Во всех группах				
Мытье ног, гигиенический душ теплой водой	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года
Дозированные солнечные ванны	Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)				

«Босоножье»

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5 - 30 мин.	Ходьба и бег по ковру в носках	5 – 30 мин.
Младшая группа	Ходьба и бег по теплому песку, траве	5 – 45 мин.	Ходьба по ковру босиком	5 – 30 мин.
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5 – 60 мин.	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу	5 – 30 мин.
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5 – 90 мин.	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5- 30 мин.
Подгот. группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 мин. и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5 – 30 мин.

Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. В зимнее время года воспитанники должны находиться на свежем воздухе не менее 4-5 часов ежедневно. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений (при температуре воздуха от +6 С до - 2 С - четырехслойная одежда; от - 2 С до - 8 С - четырехслойная одежда: зимнее пальто и утепленные сапожки; от - 9 С до - 14 С - пятислойная одежда). Зимой дошкольники выходят на улицу в безветренную погоду до - 15 С, при этом длительность прогулки сокращается.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. В теплый период года все организованные формы непосредственной образовательной деятельности (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

- ✓ Общая подвижная игра для всех детей.
- ✓ 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.
- ✓ Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие)
- ✓ Спортивные игры (зимой – хоккей, весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки, баскетбол).
- ✓ Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом).
- ✓ Оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

Структура примерного планирования прогулки

МБДОУ «Детский сад № 14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский

После занятий с интеллектуальной нагрузкой

- Подвижные игры
- Наблюдение.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Трудовые поручения
- Индивидуальная работа над ОВД (по рекомендациям инструктора по физвоспитанию)
- Спортивные игры и упражнения.
- Дыхательные упражнения.

После занятий с высокой физической нагрузкой

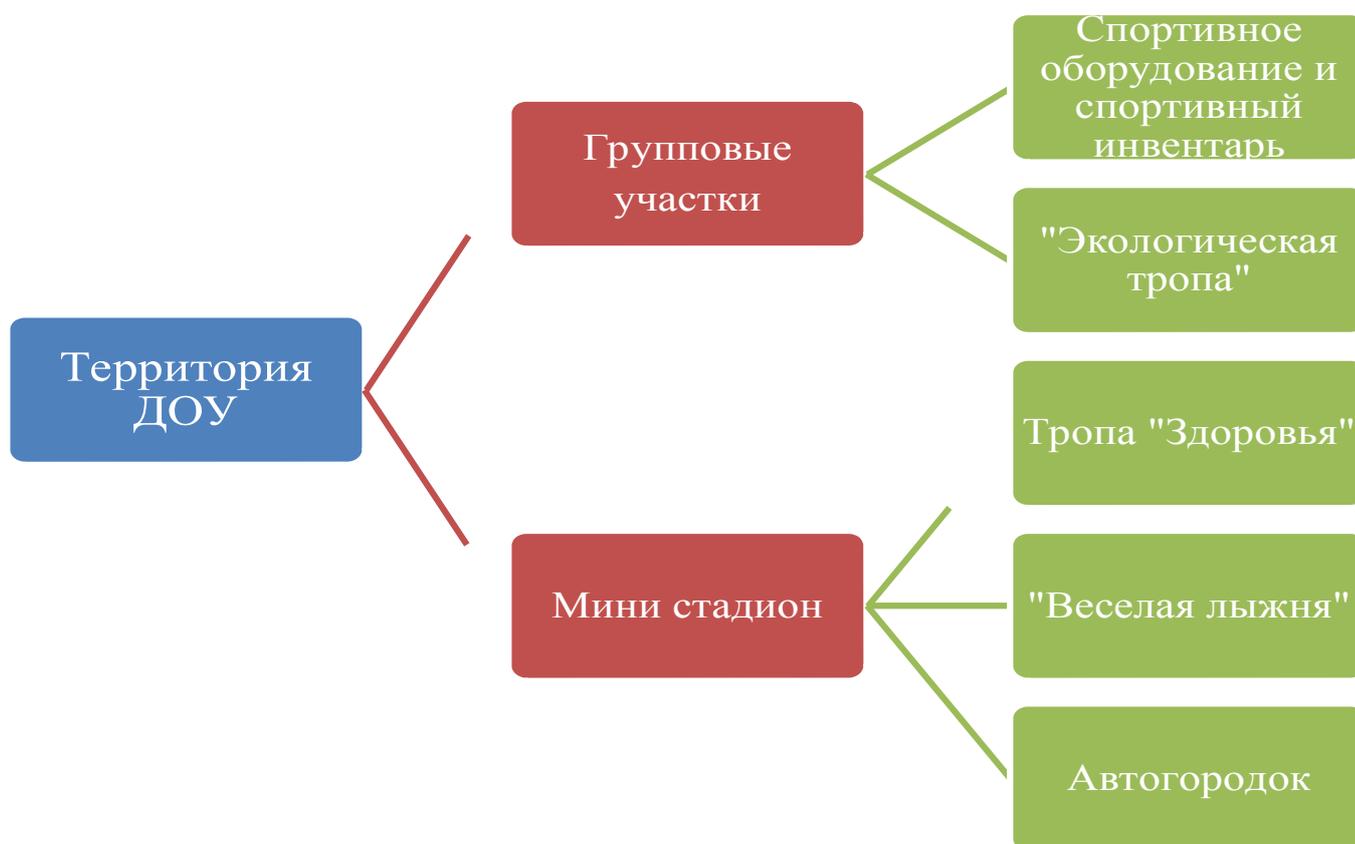
- Самостоятельная деятельность детей.
- Наблюдение.
- Игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды.
- Дидактические игры и упражнения на развитие познавательных способностей.
- Трудовые поручения.
- Подвижные игры средней

Немаловажное значение для повышения эффективности здоровьесориентированной деятельности в ДОУ имеет создание в детском саду необходимой предметно-пространственной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей.

На территории ДОУ создана оригинальная, педагогически целесообразная образовательная среда, позволяющая активизировать двигательную активность.

Физкультурно-оздоровительная среда на территории МБДОУ «Детский сад № 14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский



Для оздоровления воспитанников в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в мае 2011 года на территории детского сада, совместными усилиями педагогов и родителей, была организована тропа «Здоровья».

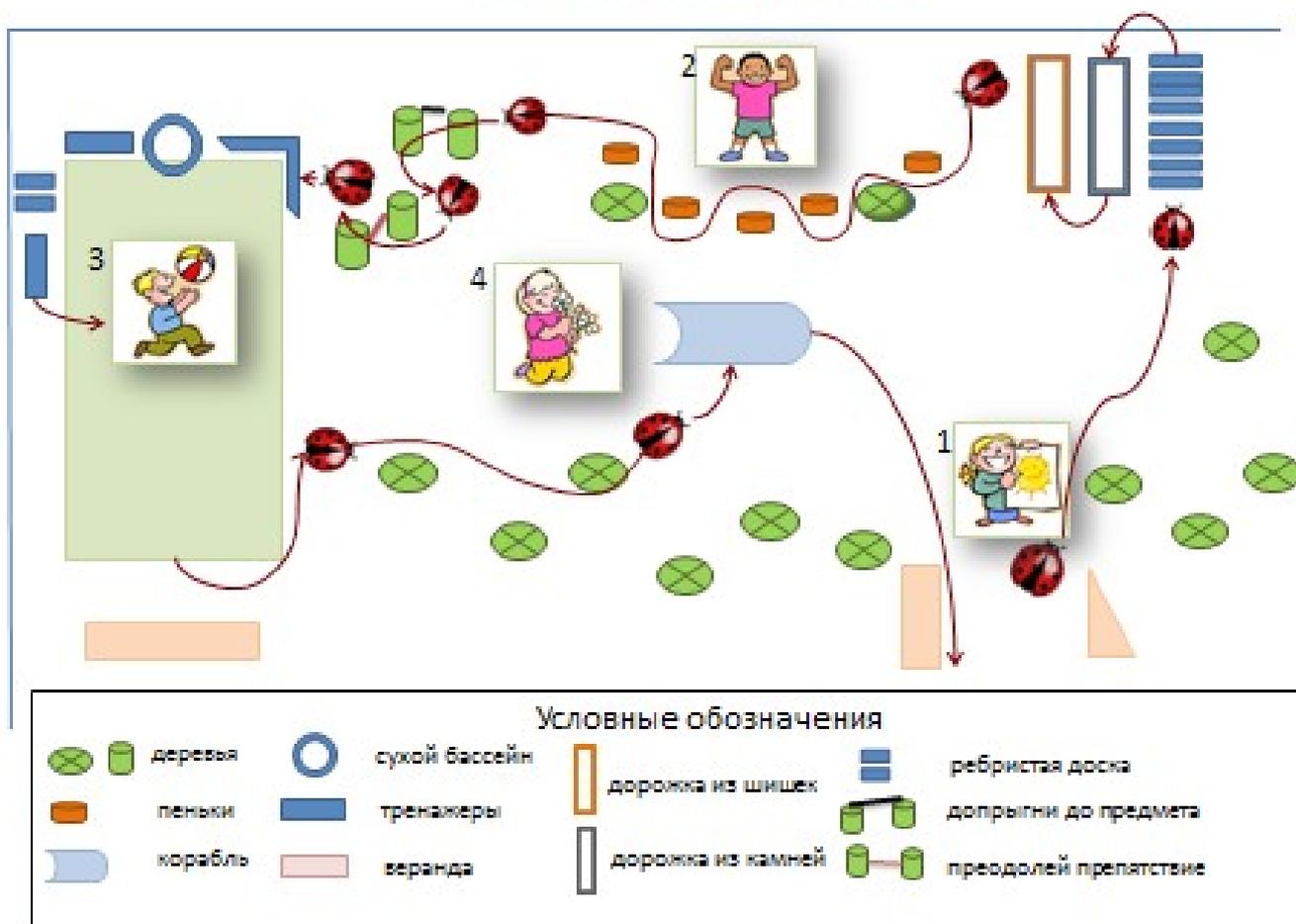
Деятельность на тропе «Здоровья» обеспечивает игровую, познавательную, двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях, а так же дает возможность общения и совместной деятельности, как со сверстниками и детьми разного возраста, так и со взрослыми.

Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:

- формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни, основ собственной безопасности воспитанников;
- повышение сопротивляемости организма простудным инфекционным заболеваниям;

- поддержание положительного эмоционально-психического состояния детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие координации движений;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Схема тропы «Здоровья»



Маршрут тропы «Здоровья» включает в себя 4 станции, что позволяет в случае необходимости индивидуализировать процесс развития и совершенствования тех или иных способностей (одновременно на тропе «Здоровья» могут работать несколько специалистов с разными группами детей, совершенно не мешая друг другу).

№	Название станции	Содержание работы	Контингент воспитанников
1	«Секреты здоровья»	упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, зрения, а так же закаливающие мероприятия: босохождение, игровой массаж и самомассаж, ходьба и бег по гальке, шишкам	Все группы
2	«Развивайка»	упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по скамейке, ребристой поверхности, "следам", канату, мостику; ходьба с мячом на голове; ходьба с препятствиями (бревна, пеньки,	Все группы

		спилы); подлезание под натянутую между деревьями веревку; захват предметов стопами ног; прыжки вверх («Допрыгни до предмета»)	
3	«Веселый стадион»	подвижные игры, соревнования и эстафеты	Все группы
4	«Ароматы природы»	дыхательная гимнастика для детей, дыхательные упражнения, способствующие закаливанию горла, носа	Все группы

Режим функционирования "Тропы здоровья"

МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский

Время	Мероприятие	Группа	Ответственный
07.00-07.50	Индивидуальная работа с детьми	Все группы	Воспитатели групп
	Игры малой подвижности	– " –	Воспитатели групп
	Физические упражнения	– " –	Воспитатели групп
08.05–08.40	Утренняя гимнастика	– " –	Воспитатели, воспитатель по физической культуре, медсестра
	Дыхательная гимнастика	– " –	– " –
	Корректирующая гимнастика	– " –	– " –
	Точечный массаж	– " –	– " –
9.00–12.00	Физическое воспитание (физкультурные занятия, игры разной подвижности)	– " –	Воспитатели, воспитатель по физической культуре, медсестра
	Закаливающие процедуры (хождение босиком, солнечные ванны)	– " –	– " –
	Музыкальное воспитание (театрализованные игры, драматизации сказок, музыкальные паузы)	– " –	Воспитатели групп, музыкальный руководитель
	Психологическое сопровождение (психогимнастика, игры и упражнения, этюды, психотренинги, игротерапия)	– " –	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре, медсестра

15.15–15.30	Гимнастика после сна	– " –	Воспитатели групп, медсестра
	Дыхательная гимнастика	– " –	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре, медсестра
16.00–19.00	Самостоятельная деятельность	– " –	Воспитатели, воспитатель по физической культуре, медсестра, музыкальный руководитель
	Индивидуальная работа с детьми	– " –	– " –
	Развлечения, досуг	– " –	– " –
	Праздники (по плану)	– " –	– " –
	Встречи с родителями	– " –	– " –

Программа работы на каждой станции включает в себя:

- перечень упражнений с подробным описанием содержания;
- комплексы закаливающих, дыхательных, профилактических упражнений, игры на расслабление и создание положительного психоэмоционального настроения,
- подборки подвижных игр и эстафет.

В зимнее время на тропе Здоровья функционирует лыжня – малый круг-300 метров - для детей старшей группы и 500 метров для воспитанников подготовительной группы. Созданы все условия для закрепления навыка ходьбы на лыжах: предусмотрен небольшой спуск с горки, подъем, повороты, проезд «змейкой» между кеглями. На «Веселом стадионе» организованы малый каток, снежный вал, ледяные кирпичики для перешагивания и перепрыгивания, а также горизонтальные и вертикальные мишени для метания. Дети очень любят занятия на тропе «Здоровья» как в летнее, так и в зимнее время.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

**Физкультурно-оздоровительная среда МБДОУ «Детский сад № 14 «Березка»
общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский**



Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений, формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

**Модель двигательного режима в
МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский**



Виды, содержание форм двигательного режима

- Рациональное сочетание организационных форм, видов двигательной деятельности и самостоятельных видов двигательных действий

- Традиционная
- На основе подвижных игр
- С использованием полосы препятствий
- С элементами ритмики

Особенности организации форм двигательного режима

- Конструируется с учетом:**
- психофизиологических особенностей и возможностей детей;
 - требований реализуемой в ДОУ программы;
 - условий местности, в которой находится ДОУ

- Конструирование содержания зависит от индивидуальных особенностей детей, их интересов, двигательных потребностей

Двигательный режим

Утренняя гимнастика

- Разминка в постели с элементами самомассажа
- Имитационные движения в сочетании с корригирующими упражнениями (профилактика состояния опорно-двигательной, дыхательной и нервной систем)
- На полосе препятствий с закаливающими процедурами

Гимнастика после дневного сна

- Проводится с целью оздоровления организма ребенка и формирования у него мотивационной потребности в сохранении собственного потенциала здоровья
- Длительность проведения – 5-10 минут

- Игровая, сюжетная под стихотворный текст
- Пальчиковая гимнастика
- Здоровьесберегающие минутки
- Психогимнастика
- Мимический этюд

Физминутка

- Проводится с целью предупреждения утомления у детей.
- НОД с использованием деятельностно-развивающей технологии обучения, технологии исследовательской деятельности и др. не требуют проведения физминуток

- Подвижные игры (средней, малой подвижности), хороводные игры, игровые упражнения
- Корригирующие упражнения (для профилактики состояния опорно-двигательной, дыхательной и нервной систем)
- Упражнения для профилактики состояния нервной системы (психокоррекционные упражнения, упражнения для

Динамическая пауза между НОД

- Проводится ежедневно между НОД с преобладанием статистических поз
- Длительность проведения – 7-10 минут

- Народные подвижные игры
- Упражнения и игры на развитие двигательных способностей детей
- Походы, пешие переходы
- Соревнования, эстафеты

Физические упражнения и подвижные игры на прогулке и во время совместной деятельности

- Новые подвижные игры (в том числе национальные) разучиваются во время совместной деятельности педагога и детьми.
- Подвижные игры подбираются с учетом интересов детей, их двигательных способностей и этнокультурной составляющей

По обучению двигательным навыкам:

- Традиционная
- Сюжетно-игровая

По совершенствованию двигательных навыков и развитию двигательных способностей:

- Традиционная
- Сюжетно-игровая
- Игровая (на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр с элементами спорта)
- Тренировочная
- По интересам детей (на свободном выборе движений)
- Ритмическая гимнастика
- Фитбол-гимнастика

Занятия по физической культуре

- Важна дифференциация двигательных заданий в процессе занятий с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности, пола детей
- Длительность проведения – 10-30 минут

Корректирующая гимнастика

- Корректирующая гимнастика с целью профилактики состояния опорно-двигательной, дыхательной систем проводится еженедельно

- Физкультурные досуги, праздники, развлечения
- Дни и недели здоровья
- Пешие прогулки, походы
- Игры-соревнования между возрастными группами. сверстниками из других ДОУ и др
- Каникулы
- Кружок оздоровительной направленности

Активный отдых детей

- Каждый вид проводится в соответствии с определенными методическими рекомендациями.
- Организуется ежедневно с учетом индивидуальных потребностей детей в движениях (при создании определенных условий)
-

- **Дополнительные виды деятельности (секции, кружки)**

Самостоятельная двигательная деятельность детей

- **Совместные физкультурные занятия родителей и детей**

Для обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий следует соблюдать несколько основных требований:

1. Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера.
2. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы, поэтому, составляя его конспект, желательно указывать примерную частоту сердечных сокращений, соответствующую каждому виду движений и возрасту детей. Это помогает правильно регулировать темп и длительность упражнений.
3. После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа.
4. В какой-то момент занятия желательно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять настроение. Это может быть неожиданное появление сказочных персонажей, использование специальных оздоровительных игр.
5. Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Для каждого возраста детей они различны, а для воспитателя несложны для организации: воздушные ванны, обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации – они должны нравиться детям и проходить весело.
6. В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию «животом» и т.д.
7. В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы: разнообразные упражнения на координацию движений, предусматривающие метание, удержание равновесия, прыжки по воображаемой прямой и многие другие

На физкультурных занятиях внимание детей обращается на значение каждого упражнения для развития определенной группы мышц, физкультурно-познавательные занятия способствуют формированию у детей представлений о том, как занятия физкультурой и спортом укрепляют здоровье.

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки.
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.
Старший возраст	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

**Тематическое планирование занятий по приобщению детей
к физической культуре МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида»
п.г.т. Зеленоборский**

По больницам не ходите, жизнь активную ведите

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Для чего нужно двигаться?	Движение – жизнь!	На воде, на солнце
Чем полезны физические упражнения?	Веселая гимнастика	Зимние виды спорта
Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке	Будем спортом заниматься	Как прекрасен этот спорт!
	Игра – дело серьезное!	Двигайся больше – проживешь дольше!



График физкультурно-оздоровительных режимов в МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский

Формы работы (виды занятий в группах)	Временной отрезок проведения мероприятий, мин																											
	понедельник				вторник				среда				четверг				пятница				Всего за неделю. мин							
	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п				
Физкультурные занятия: - в зале - на улице - индивидуальная работа	15	20				15	25		15	20																		

	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10															
Физкультурно-оздоровительные мероприятия:																										
- утренняя гимнастика	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	25	40	50	60		
- физкультминутки	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	25	30	50	50		
- гимнастика после дневного сна	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	40	50	60	75		
- подвижные игры на прогулке	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	50	60	75	75		
- кружок оздоровительной направленности	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	20	3	3	10	20	15	15	
- минутки здоровья																										
Всего	55	69	60	95	55	49	85	65	55	64	60	95	40	69	85	65	40	49	10	95	24	325	375	415		
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно																									
Активный отдых	1 раз в квартал																									
- День здоровья	2 раза в год																									
- физкультурный праздник	1 раз в месяц																									
- физкультурный досуг																										

3.2. Физический компонент здоровья

Физическое здоровье – это уровень роста и развития органов и систем организма.

Контроль за состоянием здоровья детей является основой профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в ДОО.

Алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей

Критерии	Способы определения	Оценка
Отклонения в антенатальном, интранатальном и раннем постнатальном онтогенезе	Сведения из истории развития или выписки родильного дома. Сбор анамнеза из беседы с родителями	Неотягощенный анамнез Отягощенный биологический анамнез Отягощенный социальный анамнез Отягощенный социальный и биологический анамнез
Физическое развитие и степень его гармоничности	Антропометрические изменения с оценкой по сигнальным отклонениям	Нормальное физическое развитие или с отклонениями
Нервно-психическое развитие	Диагностика с определением уровня по группам развития	Нормальный уровень – I группа развития Начальные отклонения – II группа развития Выраженные отклонения – III, IV, V группа развития
Резистентность организма	Кратность острых заболеваний по обращаемости за прошедший год	Высокая – нет острых заболеваний (0-3 острых нетяжел. заболеваний в год) Низкая – 4-7 раз Очень низкая – 8 раз и более острых заболеваний в год
Функциональное состояние организма	Определение частоты сердечных сокращений и дыхания, содержание гемоглобина, описание поведенческих реакций и др.	Нормальное – показатели соответствуют возрастной норме, поведение без отклонений. Ухудшенное – уровень показателей на высшей или низшей границе возрастной нормы, есть незначительное отклонение в поведении. Плохое – уровень показателей высокий или низкий; выраженные отклонения в поведении
Хронические заболевания или врожденные пороки развития	Осмотр педиатром, врачом-специалистом, лабораторные исследования	Выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (болен). Не выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (здоров)

Оценка физического развития должна быть комплексной с использованием данных, полученных при соматоскопии (наружный осмотр) и антропометрии.

Средние показатели физического развития детей дошкольного возраста

Возраст пол	Рост	Вес	ОГК	ИЭ	ЖЕЛ	Жизненный индекс	Ин-кс Пинье
	см	кг	Пауза, см		мл	мл/кг	
Девочки	93,0	14,9	53,0	+ 5,9	900	55	131,1
3 Мальчики	98,1	14,3	53,5	+ 5,6	1100	67	114,5
Девочки	100,2	15,8	54,6	+ 4,3	950	57	138,2
4 Мальчики	101,4	16,8	54,8	+ 3,6	1140	61	139,4
Девочки	107,8	18,8	58,4	+ 2,2	1100	53	141,0
5 Мальчики	108,3	18,9	56,5	+ 2,2	1240	59	145,9
Девочки	113,7	21,2	57,9	+ 0,4	1330	53	150,0
6 Мальчики	114,6	21,9	58,9	+ 1,1	1440	59	151,6

Беседа с детьми на тему «Я и мое здоровье» поможет выявить знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни

Ф.И. ребенка	Здоровье – это ...	Для чего нужно здоровье?	Какие правила здоровья ты знаешь?	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, я делаю вот что...	У вас спортивная семья?

3.3. Психический компонент здоровья

Под психическим здоровьем, прежде всего, понимается устойчивость к стрессам, гармония интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер деятельности человека.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как

совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей

Психологический блок программы включает 3 направления:

1. Общение.
2. Психотерапия.
3. Пространственно-педагогическая среда.

1. Принципы общения:

- выявление факторов, способствующих возникновению стрессовых состояний у детей;
- сотрудничество с детьми и взаимопонимание;
- исключение неприязни к детям и своих отрицательных эмоций;
- игнорирование неудач;
- качественные объективные оценки;
- использования лично ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- использование форм невербальной поддержки;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОО в целом;
- использование психолого-педагогических приёмов, направленных на предупреждение аффективных проявлений: индивидуальные беседы, применение подвижных игр, сюжетно-ролевых и режиссёрских игр;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями (законными представителями) и др.);
- проведение эмоционально-стимулирующей гимнастики, специально организованных практических занятий, направленных на обучение детей основам коммуникации, обогащения эмоционального опыта ребёнка, смягчению и устранению эмоциональной неустойчивости, агрессивности, тревожности (Цикл занятий «Азбука общения»).

2. Виды психотерапии:

- психогимнастика (М.И. Чистякова «Психогимнастика») - курс специальных упражнений, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка, как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы;
- песочная терапия. Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребёнка, специфическими задачами работы и её продолжительностью;
- музыкотерапия, которое включает в себя регулярное, ежедневное использование музыкальных пауз, игру на детских музыкальных инструментах, использование музыкальных игр в свободной деятельности;
- сказкотерапия - интегративные технологии, оказывающие положительное влияние на психическое развитие в целом.

3. Требования, предъявляемые к развивающей среде ДОО:

- соблюдение комфортности и безопасности через создание сходства обстановки интерьера групповой комнаты с домашней обстановкой.
- обеспечение богатства сенсорных впечатлений.
- обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности.
- обеспечение возможности для исследовательской деятельности.
- создание развивающей предметно-пространственной среды, использование экспериментирования как одного из аспектов развития личности.

- наличие разнообразной предметной среды для развёртывания опытно-экспериментальной деятельности: мерные стаканы, нестандартные мерки, приборы, вода, глина, песок и т.д.
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах.

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- использование психологических игр и упражнений;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- ✓ обучение детей приемам релаксации;
- ✓ введения «Минутки тишины».

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

Многочисленными исследованиями было доказано, что стресс приводит к разнообразным изменениям в организме, личности и ее отношениях с окружающим миром. Разные стрессоры, активизируя гормональные системы, приводят к разным типам заболеваний.

Учитывая это, необходимо как можно раньше обучить детей умению регулировать свое эмоциональное состояние, правильно реагировать на возникающие экстремальные жизненные обстоятельства. Помочь себе в трудной ситуации может тот, кто имеет необходимые знания о существующих опасностях и может их своевременно распознать и предупредить.

Для обеспечения эффективности работы по формированию дошкольников основ безопасного поведения необходим ряд педагогических условий:

- отбор доступного детям содержания программного материала по основам безопасного поведения;
- планирование последовательности освоения содержания;
- применение поэтапной методики, обеспечивающей единство формирования представлений, знаний и умений как основы опыта безопасного поведения, при активной позиции ребенка;
- создание в ДОУ развивающей среды;
- совместная, целенаправленная деятельность педагогов ДОУ и родителей в данном направлении;
- соблюдение безопасного и здорового образа жизни.

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей взрослых является стимулирование развития у них

самостоятельности и ответственности. В связи с этим, следует больше внимания уделять организации различных видов деятельности, направленных на приобретение детьми определенного навыка поведения, опыта. Ведь все, чему учат детей, они должны применять в реальной жизни, на практике.

**Основные направления работы
по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников
в МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида»
п.г.т. Зеленоборский**

Ребенок и его здоровье	Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни
Ребенок и природа	Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе
Ребенок и дорога	
Ребенок дома (пожарная безопасность, безопасность в доме)	Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися потенциальными источниками опасности
Ребенок и незнакомые люди	Формировать у детей знания о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подростками

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

Тематическое планирование по ОБЖ в МБДОУ «Детский сад №14 «Березка» общеразвивающего вида» п.г.т. Зеленоборский

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Знай и будь осторожен! (опасные места в детском саду и дома)	Как вести себя с незнакомыми людьми (правила безопасного поведения в быту)	Опасные люди и кто защищает нас от них
Игра « У меня зазвонил телефон...»	Если тебя обидели	Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними
ПБ: «Пожар» Спички - не тронь, в спичках – огонь!	Опасности, которые подстерегают меня дома и в детском саду	Чем опасны малознакомые ребята
ПДД: Осторожно, улица! Наш друг Светофорыч!	Ножницы, катушки – это не игрушки!	Если тебе угрожает опасность
	Приключения Электроши	Наши помощники и враги дома

Правила пешеходов	Ток бежит по проводам	Правила поведения дома: - лекарства и ядовитые вещества; - балкон, открытое окно; - мелкие предметы; - острые предметы, ранения; - ушибы и падения; - электричество!
Наши четвероногие друзья	Мне нужна помощь! (как позвать на помощь)	ПБ: Огонь – наш друг, огонь – наш враг!
Игры с водой	ПБ: Пожар – это страшное бедствие	Пожароопасные предметы. Пожарная безопасность
Правила поведения в лесу	ПДД: Осторожно, улица!	ПДД: Город и улицы Виды транспорта и спецмашины
	Вот эта улица, вот этот дом	Перекресток и движение
	Помнить обязан любой пешеход	Дорожные знаки
	Проходите, путь открыт	Правила поведения в транспорте
	Если ты - пассажир	Сотрудники ГИБДД
	Где должны играть дети	Безопасность на воде и льду
	Правила поведения в лесу («Азбука «Ау!»)	Правила безопасного поведения в лесу («Азбука «Ау!»): - я заблудился; - «обними дерево»; - «сигнализируй» - «согрейся»
		Участие в акции «Маленький пешеход»

Влияние музыки на здоровье дошкольников

Оздоровительную работу эффективно проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человек

Влияние музыки на здоровье детей



Использование здоровьесберегающих технологий в процессе музыкальной деятельности

Технология	Методические указания
Психогимнастика	этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально - личностной; мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию
Дыхательная и артикуляционная гимнастика	Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса
Пальчиковая гимнастика	развитие мелкой моторики
Логоритмика	это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в

Ритмопластика	сочетании со словом и музыкой подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.
Развивающие голосовые игры Виктора Вадимовича Емельянова, кандидата педагогических наук	дети в игровой форме выражают эмоции голосом, подражая звукам доречевой коммуникации, они познают возможности своего голоса и учатся управлять им.

Организация оздоровительной работы в регламентированной музыкальной деятельности дошкольников



Основные правила правильного использования музыки в режимных моментах

- ✚ Не включать музыку громко, поскольку слух у ребенка очень хороший и обостренный. От резких или громких звуков ребенок может разволноваться, стать беспокойным и плаксивым.
- ✚ Слушать красивую легкую классическую музыку с утра, когда малыш просыпается, и очень хорошо вечером перед сном для спокойного безмятежного сна.
- ✚ Лучше всего подходит для детей классическая музыка. Она успокаивает, ребенок под нее быстро и крепко засыпает. Кроме того, такая музыка способствует умственному развитию ребенка.
- ✚ Слишком эмоциональная и экспрессивная музыка может вызвать у ребенка беспокойство и раздражительность. Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику.
- ✚ Подбирать музыкальные произведения, в которых задействованы 1- 2 музыкальных инструмента. Такую музыку ребенок воспримет лучше.

✚ Музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

- утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;

- для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;

- пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Виды деятельности	Музыкальные произведения
Свободной деятельности детей	Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка» Брамс И. «Вальс» Вивальди А. «Времена года» Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк» Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо» Мусоргский М. «Картинки с выставки» Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета) Шопен Ф. «Вальсы» Штраус И. «Вальсы» Детские песни «Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский) «Бу-ра-ти-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников) «Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский) «Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский) «Все мы делим пополам» (М.Пляцковский, В.Шаинский) «Где водятся волшебники» «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю.Энтин, М.Минков) «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М.Пляцковский, Б.Савельев) «Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», Ю.Энтин, Г.Гладков) «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М.Пляцковский, Б.Савельев) «Песенка Бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г.Гладков) «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов) «Танец маленьких утят» (французская народная песня)
Пробуждение после дневного сна	Боккерини Л.»Менуэт» Григ Э. «Утро»

Лютневая музыка XVIII века
 Мендельсон Ф. «Песня без слов»
 Моцарт В.»Сонаты»
 Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»
 Сенс-санс К. «Аквариум»
 Чайковский П.И. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»

Релаксация

Альбиони Т. «Адажио»
 Бетховен Л. «Лунная соната»
 Глюк К. «Мелодия»
 Григ Э. «Песня Сольвейг»
 Дебюсси К. «Лунный свет»
 Римский-Корсаков Н. «Море»
 Сен-Санс К. «Лебедь»
 Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»
 Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
 Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

Музыкальные лекарства

Звучание ударных инструментов

ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы

Духовые инструменты

формирование эмоциональной сферы, причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным

Музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная

Воздействует на интеллектуальную сферу человека

Струнные инструменты

прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания

Вокальная музыка

влияет на весь организм, но больше всего на горло

Пение

мягкий массаж горла, легких, бронхов, диафрагмы, а звуки стимулируют работу внутренних органов

Эффект Моцарта

помогает победить депрессию, устраняет умственное напряжение, благотворно влияет на психику, интеллект и работу внутренних органов

Наиболее интересная и эффективная из активных форм музыкально – оздоровительной деятельности, конечно же, музыкальное движение.

Музыка в сочетании с движениями дает возможность:

- создания приподнятого настроения;
- выражения и разрядки отрицательных эмоций;
- создания правильного представления о характере движений;
- выработки выразительности, точности и индивидуальности в манере исполнения движений,

повышения и понижения активности;

- концентрации памяти, внимания;
- способствует психологическому раскрепощению ребенка через овладение своего тела.

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.

Возрастные особенности развития музыкально-ритмических движений

Возраст детей	Возрастная характеристика	Приоритетные задачи
3-4 года	Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности в пропорциях строения тела, особенности протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей ещё недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объём и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.	Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку. Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки. Обогащение слушательского и двигательного опыта.
4-5 лет	В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.	Развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.
5-7 лет	В этом возрасте ребёнок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, лёгкости, изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – их области хореографии, гимнастики. Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар.	Развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений, умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки

Использование музыкально-ритмических движений в педагогическом процессе



Эмоциональное благополучие, физическое развитие и укрепление здоровья наших детей средствами музыки может быть успешно достигнуто. И, конечно же, успех решения данной проблемы напрямую зависит от слаженности усилий педагогов, родителей и самих детей.

Пение.

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.

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

Звучащие звуки «г», «к» упражняют мягкое нёбо, 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

РАЗДЕЛ IV.

Условия реализации программы



4. 1. Кадровое обеспечение

Обеспечение реализации основных направлений программы

1. Техническое и кадровое обеспечение		
1.	Приобретение необходимого оборудования - спортивного (мячи, лыжи, санки, клюшки, обручи, сухой бассейн и др.) - мебели (столы, стулья)	Заведующий ДОУ Ломакина Н.М. Нач. хоз.отдела Почерный Н.Н.
2.	Осуществление ремонта: - пищеблока; - прачечного комплекса; - коридоров; - игровых площадок; - спортивного зала	Заведующий ДОУ Ломакина Н.М., Нач. хоз.отдела Почерный Н.Н.
3.	Оборудование помещений: - уголки безопасности; - мини – музей; - физкультурные уголки	Ст. воспитатель Кустова Е.А. Воспитатели групп
4.	Пополнение среды нестандартными пособиями: - массажные коврики; - «Тропа здоровья» на участке ДОУ	Воспитатели групп
5.	Введение дополнительных услуг: - физкультурно-оздоровительный кружок; - музыкальной деятельности; - художественный труд	Ст. воспитатель Кустова Е.А. Специалисты
6.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования ДОУ)	Нач. хоз.отдела Почерный Н.Н.
2. Организационно – методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Ст. воспитатель Кустова Е.А.
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в УВП	Ст. воспитатель Кустова Е.А.
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - Е.В. Филирева, Е.Г.Сайкина. Са-Фи-Дансе; - учебное пособие «Азбука «Ау!»; - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст); - В.М. Кузнецова. Минуты, берегущие здоровье.	Ст. воспитатель Кустова Е.А.
4.	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	Ст. воспитатель Кустова Е.А.
5.	Оптимальное распределение учебной нагрузки и активного отдыха	Ст. воспитатель

	детей (введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Кустова Е.А.
6.	Поддержание здорового и положительного психоэмоционального микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
7.	Введение тематических познавательных занятий	Воспитатели
8.	Проведение валеологизации учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	Ст. воспитатель Кустова Е.А.
9.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели
10	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск листовок, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта)	Воспитатели
11	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ Ломакина Н.М.

Деятельность сотрудников ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Должность	Содержание деятельности
Заведующий	Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. Отвечает за проведение ремонта. Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.
Медицинская сестра	Осматривает детей во время утреннего приема. Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. Осуществляет контроль за режимом дня. Делает профилактические прививки. Оказывает доврачебную помощь. Наблюдает за динамикой физического развития детей. Проверяет организацию питания в группах. Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения. Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.
Старший воспитатель	Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. Проводит диагностику двигательных навыков совместно с воспитателем по физической культуре. Наблюдает за динамикой физического развития детей. Осуществляет контроль за режимом дня.

	<p>Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</p> <p>Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</p>
Воспитатель по физической культуре	<p>Координирует всю физкультурно-оздоровительную работу.</p> <p>Проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно с заместителем заведующего по ВМР.</p> <p>Консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</p> <p>На педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движения детей.</p> <p>Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</p> <p>Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</p> <p>Участствует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов, праздников.</p>
Воспитатели	<p>Проводят пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после дневного сна, физминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</p> <p>Соблюдают режим дня.</p> <p>Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего.</p> <p>Следят за температурным режимом, проветриванием, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.</p> <p>Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p>
Младший воспитатель	<p>Организация питьевого режима.</p> <p>Соблюдение режима проветривания.</p> <p>Регулярная уборка помещений.</p> <p>Своевременно производят замену постельного белья.</p>
Начальник хозяйственного отдела	<p>Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</p> <p>Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</p> <p>Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</p> <p>Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</p>
Повар	<p>Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.</p> <p>Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.</p> <p>Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.</p>

Дворник	Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. Своевременно убирает снег и сосульки с крыши. Следит за состоянием ограждения территории детского сада.
Сторож	Следит за дежурным освещением. Отвечает за пожарную безопасность охраняемого здания.

Циклограмма по физическому воспитанию и оздоровлению детей

Содержание работы	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Воспитатель по физической культуре
Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь - октябрь	Воспитатель по физической культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-ый квартал	Воспитатель по физической культуре
Составление графика обследования групп по развитию основных видов движения	Сентябрь - октябрь	Старший воспитатель
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Воспитатель по физической культуре
Физкультурно – оздоровительная работа		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	Сентябрь	Медицинская сестра, воспитатель по физической культуре, ст. воспитатель
Обеспечение дежурства медперсонала во время спортивных мероприятий	По графику	Заведующий МБДОУ
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий МБДОУ, медицинская сестра, ст. воспитатель
Обеспечение спортзала аптечкой	Сентябрь	Медицинская сестра
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
Физкультурные занятия	По плану	Воспитатель по

		физической культуре
Проведение физкультминуток	По мере необходим.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, мед. сестра
Подбор комплекса упражнений для глаз, осанки, стопы	В течение года	Мед. сестра
Проведение упражнений для глаз, осанки, стопы под контролем мед. сестры	В течение года	Воспитатели, мед.сестра
Организационно-массовая работа		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	воспитатель по физической культуре, ст. воспитатель
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	воспитатель по физической культуре, ст. воспитатель
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	воспитатель по физической культуре, ст. воспитатель
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	воспитатель по физической культуре, ст. воспитатель
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	воспитатель по физической культуре, ст. воспитатель
Работа с педколлективом и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Воспитатели, мед.сестра, воспитатель по физической культуре, ст. воспитатель
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	В течение года	Заведующий МБДОУ, воспитатель по физической культуре, ст. воспитатель
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	воспитатель по физической культуре, воспитатели
Хозяйственная работа		
Нанесение разметки на спортплощадке;	Сентябрь,	воспитатель по

Оборудование мини – стадиона; спортивного оборудования	апрель	физической культуре, ст. воспитатель нач.хоз.отдела
Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	Заведующий МБДОУ, нач.хоз.отдела

4.2. Вместе с папой, вместе с мамой

Здоровье ребенка зависит не только от его физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано общество «дети-родители-педагоги», для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

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

- Единство. Оно 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.
- Взаимное доверие и взаимопомощь. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

В процессе сотрудничества родители, семья приобретают следующие возможности:

- получить новые знания о здоровье;
- приобщиться к живому опыту других семей и использовать его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- ближе узнать детей, умение лучше их понимать;
- укрепления семьи.

В ходе взаимодействия с родителями необходимо решить следующие задачи:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Взаимодействие родителей воспитанников и ДОУ с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
4. Обогащение знаний родителей основам психолого-педагогических знаний и физического развития детей через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс.

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

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое



Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Ознакомление с протоколами контрольно-срезовых занятий
- Оформление экрана здоровья

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Посещение родителями открытых физкультурных занятий,

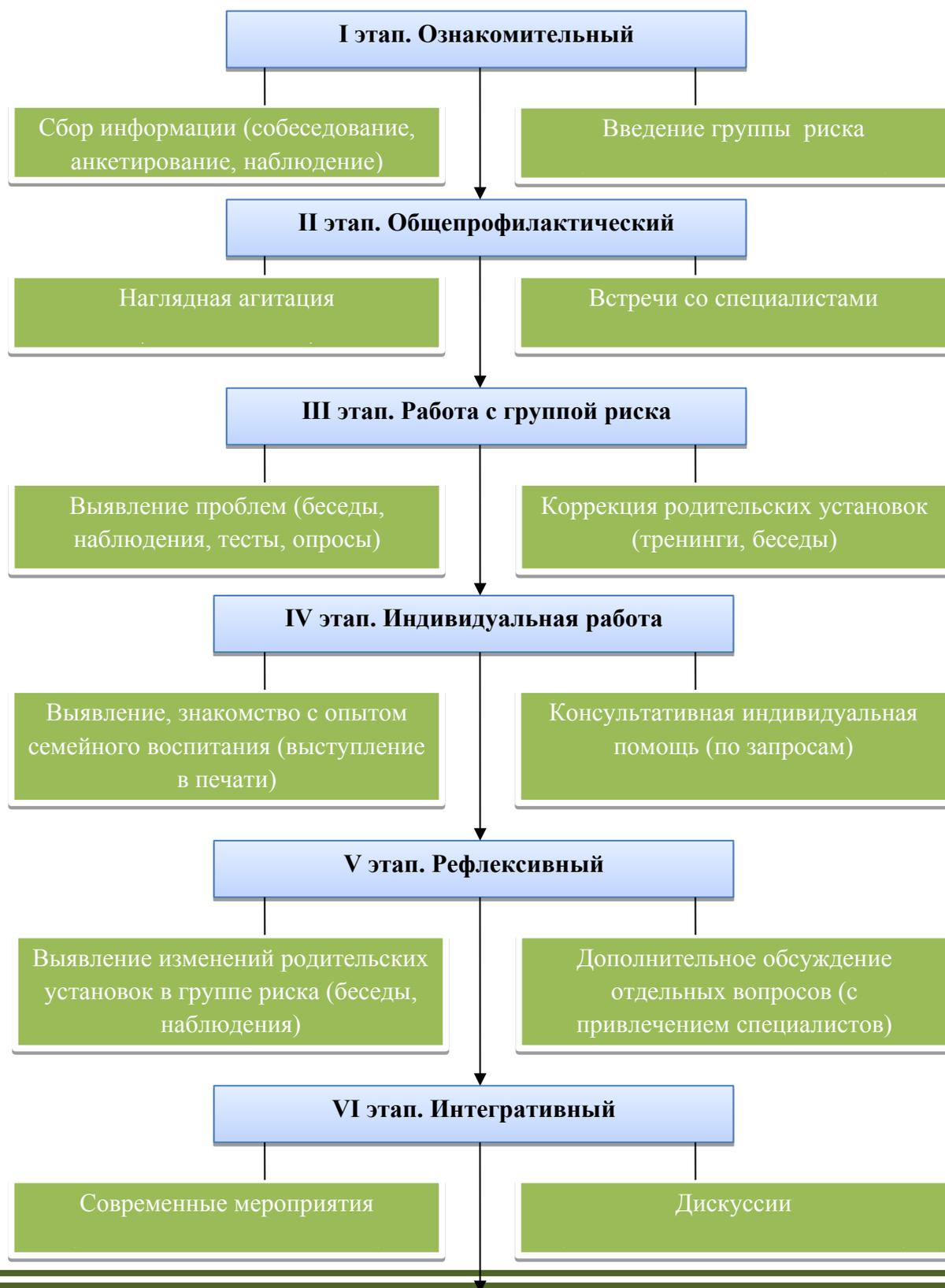
Психофизическое направление

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Консультации, 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.

Модель стратегии и тактики работы ДОУ с родителями воспитанников



VII этап. Перспективный

Совместное обсуждение

Работа ДОУ по совершенствованию системы физического воспитания и оздоровления детей в тесном сотрудничестве с родителями состоит из двух блоков:

1. Приобщение старших дошкольников к основам здорового образа жизни



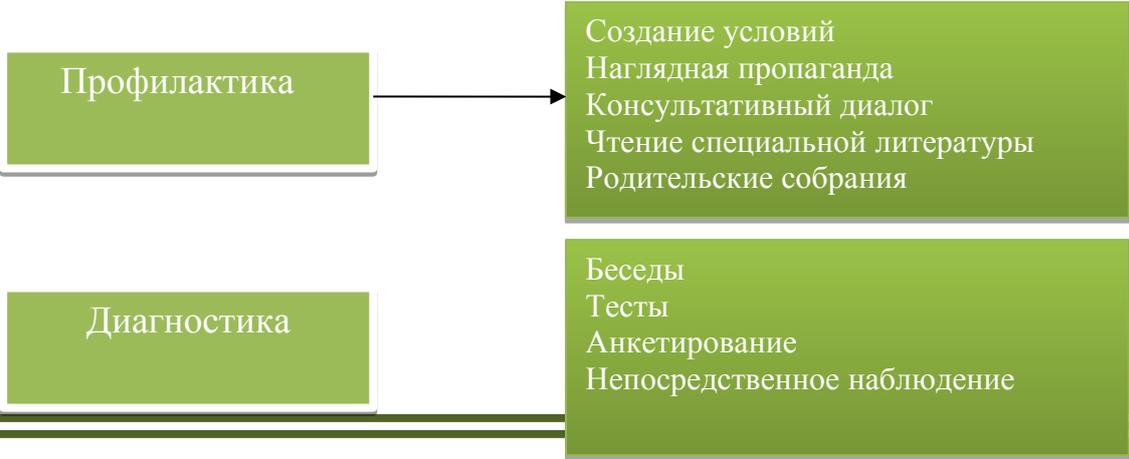
2. Информационно-просветительская работа

I блок:

Воспитание навыков и привычек культуры поведения, положительных взаимоотношений, формирование здорового образа жизни

Физическая культура и спорт
Лечебно – профилактические мероприятия

Модель взаимодействия ДОУ с родителями по повышению эффективности коррекционной работы



Коррекция

Советы и рекомендации
Специальные занятия с детьми
В процессе режимных моментов
Практические занятия, тренинги, игры
Совместная деятельность

II блок с целью создания полной преемственности
здоровьесбережения

Тематическое планирование работы с родителями по оздоровлению дошкольников

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Анкетирование - «О здоровье детей и вредных привычках дошкольника»; - «Знаете ли Вы своего ребенка»; - «Как Вы оцениваете работу ДОУ».	В течении года	Старший воспитатель Воспитатели
2.	Консультации специалистов	В течение года	Медицинские работники и специалисты ДОУ
3.	Информационный стенд: - Су-джок терапия; - Гимнастика маленьких волшебников; - Обтирание сухой рукавичкой; - Рижский метод закаливания; - Профилактика простудных заболеваний	2014-2018г.	Воспитатели групп
4.	Смотры, выставки: - Смотр «Лучший физкультурный уголок»; - Выставка рисунков «Мой выходной день»; - Выставка семейных фотографий «Моя семья». -Нетрадиционного оборудования		Воспитатели групп
5.	Дни открытых дверей: - «Спорт – сила и здоровье»; - «День здоровья»; - «Мы - спортсмены».	1-7 апреля 2014-2018 г.	Ст воспитатель, воспитатели всех возрастных групп
6.	Совместные праздники: -«Спортивная семья». - физкультурные досуги «Папа, мама, я – спортивная семья».	По годовому плану	Воспитатели, музыкальный руководитель

	-«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».		
7.	Родительские собрания: - «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»; - « Адаптация с улыбкой» - «Влияние родительских отношений на становление личности ребенка»	По годовому плану	Воспитатели всех возрастных групп
8.	Родительские конференции: - «Через оздоровление, движение и игру к воспитанию человека будущего»; - «Неразлучные друзья – взрослые и дети».		Ст. воспитатель Заведующий МБДОУ

4.3. Взаимодействие с социальными институтами поселка по вопросам здоровьесбережения

Социум	
Детская поликлиника	-проведение комплекса профилактических, противозидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости; - проведение профилактических медицинских осмотров детей; - оказание лечебно-профилактической помощи; - информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья детей и оздоровительных мероприятиях по снижению заболеваемости; - составление рекомендаций, назначений по оздоровлению и медико-педагогической коррекции
Спортивная школа «Школа олимпийского резерва»	- подготовка и реализация спортивных мероприятий; - проведение ознакомительных экскурсий; - консультативная помощь в физическом развитии детей; - рекомендации воспитанникам о приеме в спортивные;
МБОУ СОШ № 6	- проведение совместных спортивных мероприятий; - экскурсии на уроки по физической культуре
МУК ЗЦБС	- информационная поддержка физкультурно-оздоровительной работы ДОУ через организацию индивидуального, группового информирования педагогов (обзоры, Дни информации, лектории); - помощь в организации работы ДОУ по формированию здорового образа жизни детей посредством библиотечных форм работы (выставки, конкурсы, беседы, праздники)

МБУК ЗЦДК	<ul style="list-style-type: none">- проведение совместных спортивных мероприятий;- участие в общероссийской «Декаде SOS», посвященной профилактике вредных привычек, приобщению к ЗОЖ
Информационно-методический центр	<ul style="list-style-type: none">- совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности;- создание условий для активизации творческого потенциала педагогов средствами методической работы

РАЗДЕЛ V.

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ



5.1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МБДОУ «Детский сад № 14 «Березка» общеразвивающего вида»

Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, старшей медсестрой 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 физкультуре с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её 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.

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:

- Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием (1 раз в квартал на младшем, среднем и старшем возрастах).
- Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения.
- Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой.
- Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями.

5.2. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении

Место проведения:

Уровни оценки

Соответствие Стадия становления

Не соответствует

Умение определять потребности детей

Умение определять потребности с

Подготовка мероприятий

Подготовка мероприятий с

Подбор физоборудования, инвентаря

Подбор физоборудования, инвентаря

Одежда детей

Одежда детей

Температурный режим, влажность

Температурный режим, влажность

Контроль за правильностью выполнения гигиенических действий

Контроль за правильностью выполнения гигиенических действий

Дозировка упражнений

Дозировка упражнений

Элементы закаливания

Элементы закаливания

Соблюдение длительности проведения упражнений

Соблюдение длительности проведения упражнений

Приёмы, способы организации

Приёмы, способы организации

Приёмы, направленные на повышение качества выполнения упражнений

Приёмы, направленные на повышение качества выполнения упражнений

Приёмы обеспечения эмоциональности и заинтересованности детей

Приёмы обеспечения эмоциональности и заинтересованности детей

Соблюдение последовательности ОРУ

Соблюдение последовательности ОРУ

Смена исходных положений

Смена исходных положений

Индивидуальный и дифференцированный подход к детям

Индивидуальный и дифференцированный подход к детям

Приёмы оценки деятельности детей

Приёмы оценки деятельности детей

Контроль за дыханием детей, дыхательные упражнения

Контроль за дыханием детей, дыхательные упражнения

Элементы корригирующих упражнений

Элементы корригирующих упражнений

Умение регулировать поведение и взаимоотношения

Умение регулировать поведение и взаимоотношения

Степень владения детьми навыками называемыми

Степень владения детьми навыками называемыми

Речь воспитателя

Реализация целей и задач

Карта анализа проведения утренней гимнастики

Ф.И.О. педагога _____

Дата контроля _____

Вид контроля _____

	Подбор эфирных масел, аромадиффузор, эфирное масло	Подготовка к занятию	Температурный режим, проветривание, влажная уборка.	Выполнение санитарно-гигиен. требований	Контроль за правильностью осанки																					
Уровни оценки	Подготовка к занятию	Выполнение санитарно-гигиен. требований	Контроль за правильностью осанки	Наличие триединой дидактической цели	Оправданность выбора методов	Рациональность использования приёмов	Приёмы подачи нового с опорой на имеющиеся знания и навыки детей	Использование приёмов оценки результатов	Интеграция образовательных областей	Чёткость, ясность, краткость объяснений, команд и инструкций	Умение обеспечить оптимальную физическую нагрузку	Умение поддерживать дисциплину во время занятия	Обеспечение интереса детей к двигательной активности	Соблюдение правил безопасности	Организация индивидуальной работы с детьми	Культура общения педагога с детьми, соблюдение педагогической этики и тапга	Активность, заинтересованность	Организованность и дисциплина	Степень сформированности умений	Умение сопереживать	Участие в расстановке оборудования					
Программные задачи:																										
Место проведения:	Группа (возраст и количество детей):																									
Цель контроля	Карта анализа проведения занятия по физической культуре																									
Ф.И.О педагога	Дата контроля																									
Цель контроля	Форма проведения занятия:																									
Цель контроля	Вид контроля																									
Цель контроля	Длительность занятия																									
Цель контроля	Длительность занятия																									
Цель контроля	Умение сопереживать																									
Цель контроля	Участие в расстановке оборудования																									

Ф.И.О. педагога _____		Дата контроля _____		Карта анализа прогулки	
Дата:	Группа (возраст и количество детей):				
Цели:					
Уровни оценки	Подготовка к прогулке		Выполнение санитарно-гигиенических требований		
	Умение определять содержание в соответствии с	Наличие выносного м-ла , его безопасность, соответствие	Предварительная работа с детьми	Одежда воспитателя	Подготовка участка
	Соблюдение режима прогулки	Удовлетворение двигательной активности	Соблюдение инструкций по ОЖЗ детей	Учет особенностей поведения детей	Соответствие одежды дет. погодным условиям
	Приёмы организации наблюдения, использованные	Приёмы активизации самостоятельной деятельности детей	Приёмы активизации мышления	Индивидуальный и дифференцированный подход к детям	Приёмы организации трудовой деятельности детей
	Приемы воспитания во время прогулки	Приемы организации и среды деятельности	Регулирование поведения	Нестандартный подход к содержанию, материала,	Речь воспитателя

поставленными целью, возрастными особенностями детей

содержанию прогулки, сезону

рациональное чередование видов деятельности.

Карта анализа физкультурного досуга (праздника, развлечения)

Ф.И.О. педагога _____ Дата контроля _____ Вид контроля _____

Цель контроля _____

Место

Группа (возраст и

Тема:

Длительность:

проведения:

количество детей):

Цель:

Уровни
и
оценки

Организация предметно-пространственной среды

Эстетичность оформления зала (площадки), соответствие тематике мероприятия

Соблюдение требований безопасности

Оборудование и атрибуты: обоснованность подбора, достаточность, качество и

Соблюдение гигиенических требований к помещению (площадке), одежде детей и

Организация досуга (праздника, развлечения)

Наличие триединой дидактической цели (оздоровительной, образовательной,

Продуманность организации досуга

Целесообразность его построения

Наличие мотивации, её соответствие возрасту детей

Разнообразие использованных заданий, игр, эстафет, аттракционов, развлекательных

Подбор заданий, игр, упражнений: с учётом физической подготовленности детей и их двигательного опыта; коллективные, подгрупповые и индивидуальные формы их проведения; на разные виды ОВД, развитие физических и волевых качеств

Наличие сюрпризных моментов

Рациональность использования ТСО и ИКТ

Привлечение к участию детей из других групп, взрослых, в т.ч. родителей

Эффективность использования музыкального сопровождения

Речь педагога: грамотность, чёткость, ясность, логичность и доступность

Деятельность педагога

Разнообразие, эффективность и обоснованность подбора методов и приёмов

Умение организовать детей, обеспечить дисциплину

Создание эмоционального интереса, атмосферы праздника, дружелюбия

Взаимодействие с детьми, персонажами, другими педагогами

Эмоциональность, уверенность в проведении досуга

Соблюдение педагогического такта

Деятельность
детей

Активность, положительный эмоциональный настрой

Степень сформированности умений и навыков

Уровень сформированности нравственно-волевых качеств

Участие в подготовке, проведении, уборке помещений

Медико-педагогический контроль за физкультурным занятием

ПРОТОКОЛ № __

медико-педагогического контроля физкультурного занятия

1. Дата: _____; группа: _____; воспитатель: _____
2. Присутствовало ____ детей (подгруппа/фронтально)
3. Санитарно-гигиенические условия: соблюдены/не соблюдены
4. Оборудование к занятию: соответствует задачам занятия/не соответствует
5. Длительность занятия – ____ мин.
 - Вводная часть – ____ мин.
 - Основная часть – ____ мин.
 - П/игра – ____ мин
 - Заключительная часть – ____ мин.
6. Определение плотности занятия (хронометраж)

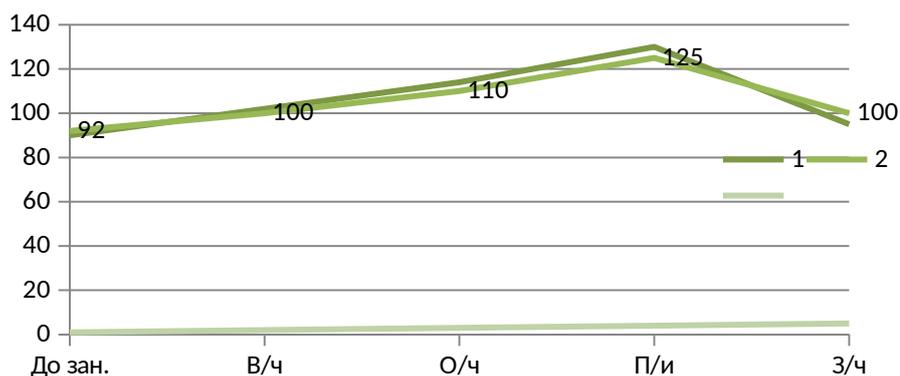
Сек	Минуты														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
40	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
50	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
60	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
	Водная часть			ОРУ			ОВД			П/и			Закл.ч.		

Плотность занятия:

- Общая – ____ мин/ ____ мин * 100 % = ____ %
- Моторная – ____ мин/ ____ мин * 100 % = ____ %

7. Физиологическая кривая занятия

№	Ф.И.ребёнка	Возраст	Гр.зд.	Пульс (удар в мин)				
				До начала занятия	Вводная часть	Основная часть	П/игра	Закл. часть
1.		4,6	1-ая	90	102	114	130	95
2.		4,2	1-ая	92	100	110	125	100



Вывод: наблюдается постепенное ускорение, а затем замедление пульса у детей. Средний уровень частоты сердечных сокращений – 140 ударов в минуту, следовательно, тренирующая направленность физкультурного занятия достигнута, это даёт оздоровительный эффект.

8. Заключение: Занятие спланировано и проведено методически верно. Воспитатель и дети с поставленными задачами справились.

Старший воспитатель _____ Ф.И.О.
Медсестра _____ Ф.И.О.

Нормы физической нагрузки для детей дошкольного возраста

Возраст ребёнка	Частота сердечных сокращений (мин) в состоянии покоя
3-4 года	100-110
4-5 лет	80-100
5-7 лет	80-100

При правильном распределении физической нагрузки на занятии пульс увеличивается на 15-20 % в вводной части занятия; на 40-70 % - в конце основной части (пик нагрузки), к концу занятия пульс должен вернуться к исходной величине.

Тренирующая направленность физических занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 130-140 ударов в минуту у детей 3-4 лет, 140-160 ударов в минуту у детей 6-7 лет.

Признаками резкого утомления у детей являются признаки:

- резкое покраснение или побледнение лица;
- общее выступание соли на коже;
- дыхание частое, поверхностное;
- может быть одышка, дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, рвота.

Оценка двигательной активности детей на физкультурных занятиях определяется по формулам:

$$\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное (педагогически целесообразное) время}}{\text{продолжительность занятия}} * 100\%$$

N – не менее 80 – 90 %

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{Время, затраченное на упражнения}}{\text{общее время занятия}} * 100\%$$

N – 70 – 80 % (младший возраст)

70 – 85 % (старший возраст)

Моторная плотность утренней гимнастики – 80 – 95 %

ЛИТЕРАТУРА:

1. «Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду» В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой и др.– С-Пб, 2002 г.
2. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002
3. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.
4. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – С-Пб, 2000
6. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 2004
7. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». – СПб, 2000.
8. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М., 1999.
9. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
10. Крюкова С.В., Слободяник Н.П.«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – Москва «Генезис», 2007
11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
12. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996.
13. Л.М.Щипицина, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова «Азбука общения» (СПб: 2003).
14. Логвина Г.Б., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. «Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста». – Минск, 1996.
15. Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг». – С-Пб «Речь», 2005
16. Т.П.Колодяжная «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» (Ростов – н/Д: 2002).
17. Чистякова М.И. «Психогимнастика». – Москва «Просвещение», 1995
18. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М: Владос, 1999.