

Управление образования Администрации города Иванова  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

153034 г. Иваново  
ул. Лакина, д.8/32

тел.(факс) 42-66-24

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 3  
от 25.08.2023



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ д/с № 119  
И.М. Авимова  
Приказ № 56/2 от 25.08.2023

## Программа по здоровьесбережению «Здоровье»

Разработала:  
старший воспитатель  
Н.В.Ялышева

Иваново 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как «Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Данное убеждение основано на высоких показателях заболеваемости детей дошкольного возраста, как в целом, так и по основным классам болезней.

Данная программа предполагает новый подход к вопросу формирования здоровья детей, начиная с младшего дошкольного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

### **1. Цели, задачи и принципы программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них ответственности за сохранение собственного здоровья.

**Основные задачи (Развивающий цикл)**

#### **Образовательные:**

- знакомить детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов);
- учить детей правильному поведению в экстренной ситуации, уметь избегать опасных положений;
- формировать систему культурно-гигиенических навыков, знаний об организме человека.

#### **Развивающие:**

- развивать умение сознательно вырабатывать полученные привычки правильного поведения;
- развивать умения обосновывать и соблюдать правила гигиены;
- развивать творческий, критический и эвристический тип мышления, вариативные представления о поведении человека в различных ситуациях;
- развивать компетентностные умения, предполагающие перенос теоретических знаний на конкретные ситуации жизни человека;
- развивать любознательность, познавательный интерес, творческие способности, умение сравнивать и обобщать.

#### **Основные задачи (Оздоровительный цикл)**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие сенсорных и моторных функций;
- формирование потребностей в двигательной активности;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- приобретению навыка правильного дыхания;
- привитие навыков элементарного самомассажа;
- развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- развитие эмпатии, дружеских взаимоотношений, желания помочь друг другу.

#### **Принципы построения программы:**

- Принцип «Следуй логике природы!»
- Филогенетический принцип.
- Принцип от медитации – к концепции (от расслабления - к напряжению).
- Принцип «комплексной педагогики жизни».
- Принцип коррекционности (адаптивности).
- Принцип индивидуального дифференцирования нагрузок.
- Принцип двух начал.
- Принцип удовлетворения психофизических потребностей

## 2. Научно – методическое обеспечение программы

### 2.1. Законодательно – нормативное обеспечение программы.

- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 26.12.2012 года
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 373
- ФГОС ДО от 17.10.2013 года № 1155
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 119»
- Образовательная программа ДОУ

### 2.2 Теоретические концепции.

*Теория А. В. Запорожца* о самоценности дошкольного периода в жизни ребенка, в соответствии с которой главной линией его развития является амплификация (обогащение) наиболее значимыми для него формами и способами деятельности.

*Теория Л. А. Венгера* о развитии способностей, утверждающая, что основная линия в развитии ребенка – способности, позволяющие ему самостоятельно анализировать, находить новые варианты решений в проблемных ситуациях.

*Теория А. С. Выготского* о взаимодействии ребенка со сверстниками и взрослыми как важнейшем условии вхождения его в человеческую культуру.

### 2.3 Используемые методики

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Методики, направленные на развитие дыхания                            | <i>Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.</i><br>Суть методики – в активном коротком вдохе, внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самостоятельно.                                    |
|                                                                       | <i>Методика дыхательных упражнений йогов.</i><br>Суть методики – сбалансировать деятельность вегетативной нервной системы, путем попеременным вдохом то одной, то другой ноздрей.                                                    |
|                                                                       | <i>Звуковая психорегуляция дыхания М. Л. Лазаревой.</i><br>Суть метода – стимуляция обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации.                                                                                          |
| Методики, направленные на коррекцию зрения.                           | <i>Методика коррекции зрения В. Ф. Базарного</i><br>Суть методики – использование тренажеров для коррекции зрения                                                                                                                    |
|                                                                       | <i>Йоговские упражнения для глаз.</i><br>Суть метода – укрепление глазных мышц, снятие напряжения, активизация кровоснабжения глаз.                                                                                                  |
| Методики, направленные на развитие двигательной активности.           | <i>«Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной «Детская аэробика» С. В. Колесниковой.</i><br>Суть методик – укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.                                               |
|                                                                       | <i>Методика игрового обучения С. и Е. Железновых</i><br>Суть методики – игры под музыку позволяют быстро усваивать материал по развитию речи, ОБЖ, знакомят с окружающим миром.                                                      |
| Методики, направленные на профилактику ОРЗ                            | <i>Массаж биологически активных зон А. А. Уманской</i><br>Суть методики – повышение защитных свойств слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов.                                                     |
|                                                                       | <i>Закаливание водой воздухом и солнцем</i><br>Суть методики – неспецифическая профилактика ОРЗ                                                                                                                                      |
| Методики, направленные на повышение резистентности организма          | <i>Массаж пальцев.</i><br>Суть методик - повысить функциональную активность головного мозга, желудка, кишечника, печени, сердца.                                                                                                     |
| Методики, направленные на профилактику опорно-двигательного аппарата. | <i>Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки.</i><br>Суть методики – гармоничное развитие мускулатуры ребенка, позволяющие ему длительное время сохранять правильную осанку.                             |
|                                                                       | <i>Элементы йоги</i><br>Суть методики – использование упражнений направленных на улучшение осанки и развитие гибкости.                                                                                                               |
| Методики, направленные на развитие речевого аппарата.                 | <i>Пальчиковые игры.</i><br>Суть методики – формирует речевые области в обоих полушариях мозга.                                                                                                                                      |
|                                                                       | <i>Логоритмика – комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания</i><br>Суть методики – совершенствование общей моторики, регуляция мышечного тонуса, активизация |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | всех видов внимания и памяти.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Методики, направленные на коррекцию психического состояния | <p><i>Психогимнастические этюды М. И. Чистяковой,</i><br/>Суть методики - развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработку уверенности в себе.</p> <p><i>Коммуникативные игры (по Е. В. Рыбаку, В. А. Жилину, К. Орфу)</i><br/>Суть методики – развитие личности ребенка, раскрытие его творческих способностей.</p> <p><i>Музыкотерапия (по И. Р. Тарханову, М. Я. Мудрову, О. А. Машкову)</i><br/>Суть – профилактика и лечения детских неврозов.</p> |
| Методики, направленные на повышение работоспособности      | <p><i>Динамически паузы</i><br/>Суть – повышение умственной работоспособности детей.</p> <p><i>«Эффект Моцарта» А. Томатиса и Д. Кэмпбелла</i><br/>Суть - снятие эмоционального и умственного напряжения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Методики, оздоровления окружающей среды.                   | <p>Цветотерапия (по В.М. Бехтереву, Э.Д. Бэббиту, Э.М. Гейлу)<br/>Суть - создание хорошего настроения и повышение работоспособности.</p> <p><i>Арттерапия А.Г. Заховаева, А.И. Копытин</i><br/>Суть – посредством искусства влиять на эмоции и настроение человека.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 1. Направления деятельности по реализации программы:

- 1.1 познавательная деятельность;
- 1.2 организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей;
- 1.3 диагностика физического развития детей;
- 1.4 медицинское обеспечение оздоровительной работы;
- 1.5 закаливание детей;
- 1.6 организация рационального питания;
- 1.7 педагогические условия здоровьесберегающего процесса;
- 1.8 работа с коллективом;
- 1.9 работа с родителями;

### 3.1 Познавательная деятельность

Программа предполагает включение в учебный процесс еженедельных НОД познавательного цикла, знакомящих детей со строением тела человека, здоровым образом жизни и безопасным поведением в быту, на природе, на улице. Познавательная деятельность базируется на технологиях развивающего обучения, основанных на совместной деятельности педагога и детей.

#### Тематический план познавательной деятельности

| Ме-<br>сяц                           | Неде-<br>ля | Первая<br>младшая группа                                                          | Вторая<br>младшая группа                                                                              | Средняя<br>группа                                                                 | Старшая<br>группа                                                                              | Подготовитель-<br>ная группа                                        |
|--------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | 1-я         | Безопасное место для игры во дворе (сюжетная игра на улице «Где мы гуляем»)       | Опасные предметы в группе (праздник перехода из яслей в детский сад «Вот и стали мы на год взрослей») | Съедобные грибы и ягоды (вечер загадок «Лесное лукошко»)                          | Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. (познавательное НОД «В гостях у Старичка-Лесовичка»)    | Наше тело (коллективная игра «Джованни-потеряшка»)                  |
|                                      | 2-я         | Мы гуляем только на своем участке (час игры на прогулке «Наш участок»)            | Порядок в доме (игра с правилами «Каждой вещи свое место»)                                            | Лекарственные растения (театрализованное представление «Как пошли наши подружки») | Сигналы опасности природы (познавательно-игровая программа «В заповедном лесу Злючки-колючки») | Конструирование тела (дидактическая игра «Фотовыставка»)            |
|                                      | 3-я         | Правила поведения в транспорте (дидактическая игра «Мишка идет в гости»)          | Опасные предметы дома (практическое решение проблемной ситуации «Горячо и холодно»)                   | Овощи – кладовая здоровья (театр на фланелеграфе «Огородная сказка»)              | Овощи и фрукты – источник витаминов (дидактическая игра «Овощи и фрукты»)                      | Укрепи свое тело (КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»)   |
|                                      | 4-я         | Автобусная и троллейбусная остановки (игровая программа «Поездка в Детский парк») | Будь осторожен с огнем (спектакль кукольного театра «Кошкин дом»)                                     | Витамины (познавательная программа «Витаминка в гостях у ребят»)                  | Почему нельзя есть немытые овощи и фрукты (познавательный досуг «Атака микробов»)              | Опасности в лесу и на воде (практическое НОД «Туристический поход») |
|                                      | 1-я         | Овощи - полезные продукты (театр игрушки «Есть у                                  | Играть со спичками - нельзя! (речевая ситуация «Спичка –                                              | Дорожные знаки сервиса (игра с правилами                                          | Правила поведения с незнакомыми людьми                                                         | Мышцы (беседа «Почему мы двигаемся»)                                |

|                                 |     |                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                        |                                                                                 |                                                                                   |
|---------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| О<br>К<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь |     | зайца огород»)                                                                       | невеличка»)                                                                                      | «Путешествие Автомобильчика»)                                                          | (моделирование проблемной ситуации «Красная Шапочка и Серый Волк»)              |                                                                                   |
|                                 | 2-я | Овощи – фрукты полезные продукты (дидактическая игра «Мешок с подарками от Козочки») | Пожар (познавательная игровая программа «Путаница»)                                              | Переход улицы (экскурсия на улицу к переходу)                                          | Опасные предметы дома (беседа и проведение опытов «Мальвина учит Буратино»)     | Что такое правильная осанка (беседа «Письмо Ильи Муромца»)                        |
|                                 | 3-я | Одевание на прогулку (дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»)                 | Как одеваться осенью (игровое упражнение «Мокрые дорожки»)                                       | Что такое далеко и близко? (ситуативный разговор «Машины и перекресток»)               | Как лучше расположить мебель (дидактическая игра «Юный дизайнер»)               | Береги свой позвоночник (игровая программа «Йогоскоп»)                            |
|                                 | 4-я | Одежда для прогулки в осенний период (игровая программа «Кукла на прогулке»)         | Мы приходим с прогулки (обучение культурно-гигиеническим навыкам – повесить одежду, вымыть руки) | Предписывающие дорожные знаки (дидактическая игра «Мышины на улицах города»)           | Огонь – друг и враг человека (беседа «Огонь Прометея»)                          | Правила дорожного движения (спортивный праздник «Дорога в город»)                 |
| Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь      | 1-я | Чистота тела (дидактическая игра «Купание куклы»)                                    | Незнакомые люди – кто они? (речевая ситуация «Волк и семеро козлят»)                             | Опасные ситуации дома (познавательный досуг «Маша-растеряша»)                          | С огнем нельзя играть! (дидактическая игра «Осторожно, огонь!»)                 | Чем мы дышим? (беседа с проведением опытов «Мы инопланетяне»)                     |
|                                 | 2-я | Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)                         | Что такое улица? (Дидактическая игра с использованием макета «Улица»)                            | Опасные предметы дома (ситуативный разговор «Путешествие в мир домашних вещей»)        | «Пожарные - наши защитники» («экскурсия в пожарную часть»)                      | Чудо – нос. ( беседа рассуждение и проведение опытов «Чудо – нос»)                |
| Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь      | 3-я | Культура питания (театр игрушки «Мишка заболел»)                                     | Для чего нужен светофор (экскурсия к перекрестку, рассматривание светофора)                      | Правила поведения с незнакомыми людьми (игра с правилом «Поможем Незнайке»)            | Если дома что-то горит (практическое НОД «Что делать, если начался пожар»)      | У кого какой нос (познавательная история «Чей нос лучше»)                         |
|                                 | 4-я | Полезные и вредные продукты (дидактическая игра «Мишка сладкоежка»)                  | Дорожные знаки: остановка автобуса, троллейбуса (дидактическая игра «Едем мы по городу»)         | Гигиенические навыки (дидактическая игра «Мойдодыр»)                                   | А у нас в квартире газ (дидактическая игра «На кухне»)                          | Сам себя я полечу (беседа «Береги нос»)                                           |
| Д<br>Е<br>К<br>А<br>Б<br>Р<br>Ь | 1-я | Физическая культура (спортивный досуг «Мишка – спортсмен»)                           | Опасности на улице: падения и ушибы (моделирование на улице «Будь осторожен!»)                   | Пешеходный переход (НОД по конструированию «Наш город»)                                | «Если случилась беда, позови на помощь» (практическое НОД - телефон спасения)   | Чем мы слышим? (познавательная беседа «Ушки на макушке»)                          |
|                                 | 2-я | Режим дня (театр картинок «Наш день»)                                                | Что такое высота? (игра с правилом «Высота живет на крыше»)                                      | Правила поведения на улице (дидактическая игра «Где можно играть?»)                    | Права детей (познавательное НОД «Детские права»)                                | «У кого какие уши» («спортивно – познавательная программа «Эти ушастые животные») |
|                                 | 3-я | «Высоко и низко» (совместные действия «Украшаем елочку»)                             | Правила поведения на прогулке зимой (подвижная игра на улице «Снеговик – шаровик»)               | Правила поведения в городском транспорте (игровая программа «В гости к Зимухе – зиме») | Наши обязанности (НОД - рассуждение «Обязанности детей»)                        | «Здоровые ушки» («познавательная беседа и проведение опыта «Чтобы уши не болели») |
|                                 | 4-я | Игрушки для здоровья (новогодний праздник «Мешок Дедушки Мороза»)                    | Как не мерзнуть зимой (спортивный досуг «Колобок – холодок»)                                     | Городской транспорт (спортивный праздник «Письмо Дедушке Морозу»)                      | Мои друзья и я (спортивное развлечение «Вместе весело шагать к Дедушке Морозу») | Мое волшебное горлышко (познавательная беседа «У бабушки в гостях»)               |
|                                 | 1-я | Одежда для зимней                                                                    | Ориентирование на                                                                                | Как не                                                                                 | Опасности на улице                                                              | Такие разные языки                                                                |

|                                 |     |                                                                                 |                                                                                                             |                                                                               |                                                                                         |                                                                                                 |
|---------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Я<br>Н<br>В<br>А<br>Р<br>Ь      |     | прогулки (игровая программа «Согреем зайчика»)                                  | улице (моделирование ситуации «Как дойти до детского сада»)                                                 | простудиться (познавательная спортивная программа «Нам мороз не страшен»)     | зимой (спортивный досуг «В гостях у Гололедицы»)                                        | (эрудит – шоу «Какие бывают языки»)                                                             |
|                                 | 2-я | Зимняя одежда (сюжетная игра «Вышел зайчик погулять»)                           | Ориентирование на улице (игровая программа «Как Дед Мороз в городе заблудился»)                             | Опасности зимой (решение проблемной ситуации «Помогите птицам»)               | Машины – наши помощники (КВН «Такие разные автомобили»)                                 | Береги свое горло! (обмен рецептами от простуды «Знахарские посиделки»)                         |
|                                 | 3-я | Двигательная активность (спортивный досуг «Зайка в гостях у ребят»)             | «Как одеваться зимой (мастерская по изодетельности «Кукла на прогулке»)                                     | «Как надо одеваться зимой «(мастерская по изо деятельности «Зимняя одежда»)   | Правила поведения на улице (театрализованное представление «Прodelки старухи Шапокляк») | Кто такие микробы (познавательное НОД «Кто такие микробы»)                                      |
|                                 | 4-я | Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики «Зайчик»)                     | Зимние игры (спортивный праздник на улице «Зима – веселушка»)                                               | Зимние виды спорта (спортивный праздник «Зимние забавы»)                      | Правила дорожного движения (познавательный досуг «Винтик и Шпунтик в гостях у детей»)   | Как защитить себя от микробов (познавательно - игровая программа «Как мы спасали Витаминку»)    |
| Ф<br>Е<br>В<br>Р<br>А<br>Л<br>Ь | 1-я | Физическое развитие (спортивный досуг «Мы растем сильными, ловкими, красивыми») | Мы играем дружно (игровая программа «В гостях у Капризки»)                                                  | Правила поведения в совместных играх (сюжетно-ролевая игра «Как мы играем»)   | Электричество в нашем доме (дидактическая игра «Наш дом»)                               | Чистота – залог здоровья (театрализованное представление «Чистота – залог здоровья»)            |
|                                 | 2-я | Порядок в доме (дидактическая игра «Надо вещи прибирать»)                       | Культура поведения (НОД по развитию речи «Что такое хорошо и что такое плохо?»)                             | Спортивные игрушки (вечер загадок «Мои любимые игрушки»)                      | Незнакомец приходит в ваш дом (вечер вопросов и ответов «Кто стучится в дверь ко мне?») | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! (познавательно - игровая программа «Ну погоди»)       |
|                                 | 3-я | Опрятность (театр на фланелеграфе «Как сапоги от Кати убежали»)                 | Дружелюбные отношения (театрализованное представление «Жадиана»)                                            | О пользе зарядки (утренняя гимнастика «Здоровье в порядке – спасибо зарядке») | Полицейский – наш друг (игровая программа «Дядя Степа – милиционер»)                    | Строение зуба (познавательно-практическое НОД «Крепкие, крепкие зубы»)                          |
|                                 | 4-я | Учимся играть дружно (игровая программа «Игрушки»)                              | Игрушки для здоровья (спортивный досуг «У нас в гостях Дедушка Мяч и Бабушка Кукла»)                        | Физическая подготовка (праздник здоровья «Будем солдатами»)                   | Мальчики и девочки (спортивный досуг «Рыцарский турнир»)                                | Чтобы зубы были здоровыми (познавательная беседа «Чтобы зубы не болели»)                        |
| М<br>А<br>Р<br>Т                | 1-я | Правила поведения (кукольный спектакль «Капризка» Т. Караманенко)               | Опасности на кухне (мастерская по лепке «Пирожки для мамочки»)                                              | Чистота в доме (праздничный утренник «Мамины помощники»)                      | Моя семья (вечер семейного отдыха «Моя семья»)                                          | Органы пищеварения (беседа и проведение опытов «Карлсон в гостях у ребят»)                      |
|                                 | 2-я | Светофор (театр на фланелеграфе «Светофор»)                                     | Дорожный знак «Пункт медицинской помощи» (экскурсия в медицинский кабинет, сюжетно-ролевая игра «Больница») | О борьбе с пылью (вечер загадок «Самый чистый дом»)                           | Опасности на улице весной (познавательное НОД «Лесная школа»)                           | Полезная еда (игра «Счастливый случай»)                                                         |
|                                 | 3-я | Три сигнала светофора (дидактическая игра «Кукла идет в гости»)                 | Дорожный знак «Пункт питания» (сюжетно-ролевая игра «Столовая»)                                             | Будь осторожен с огнем! (познавательный досуг «Спички детям не игрушка»)      | Как на простудиться весной (экспериментирование «Мы весну встречаем»)                   | Опасности на природе весной (познавательная игровая программа «Как мы прогнали Злюку-Холодюку») |
|                                 | 4-я | Пешеходный переход (экскурсия «Пешеходный переход»)                             | Правила поведения на улице (речевая ситуация «Винни-Пух пришел к нам в гости»)                              | Опасности на природе весной (решение проблемной ситуации                      | Движение – это жизнь (познавательная спортивная программа «Мы                           | Мой мотор (познавательная беседа «Твой вечный двигатель»)                                       |

|                            |     |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                         |
|----------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |     |                                                                                            |                                                                                                      | «Приключения сосульки»)                                                                         | растем здоровыми»)                                                                                                                          |                                                                                                         |
| А<br>П<br>Р<br>Е<br>Л<br>Ь | 1-я | Машины (сюжетная игра «Машины» )                                                           | Мы увидели собаку (познавательно-игровая программа «Бобик славный пес»)                              | Как правильно одеваться (НОД по конструированию одежды «Четыре времени года»)                   | Правильная осанка (физкультурное НОД «Спинка-тростинка»)                                                                                    | Поможем сердцу работать (спортивный досуг «Школа космонавта»)                                           |
|                            | 2-я | Далеко и близко (дидактическая игра «Мы едем по городу»)                                   | Мы увидели кошку (беседа «Можно и нельзя»)                                                           | Народные подвижные игры (весенний праздник «Здравствуй, солнце красное»)                        | О пользе физических упражнений (спортивный досуг «Космонавтом стать хочу»)                                                                  | Как мы видим (исследовательская работа «Наши глазки»)                                                   |
|                            | 3-я | Пассажиры и пешеходы (театр игрушки «Как машина зверей катала»)                            | Такие разные машины (коллективная аппликация «Машины на улицах города»)                              | Три сигнала светофора (экскурсия к светофору»)                                                  | Вредные привычки (дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо?»)                                                                 | Чи глаза лучше (познавательная игровая программа «Путешествие капитана Врунгеля»)                       |
|                            | 4-я | Соблюдаем чистоту (дидактическая игра «Убежало молоко»)                                    | Грузовые и легковые машины ( игра с правилом «Мы поехали на дачу»)                                   | Транспорт (сюжетно-ролевая игра «На улице»)                                                     | Здоровые зубы (познавательное НОД «Замок зубной боли»)                                                                                      | Будем видеть хорошо (брейн-ринг «Как прекрасен этот мир»)                                               |
| М<br>А<br>Й                | 1-я | Осторожно: злая собака! (кукольный спектакль «Жучка лучший сторож»)                        | Пейте, дети,молоко – будете здоровы! (познавательный досуг «У бабушки в деревне»)                    | Железная дорога (экскурсия на железнодорожный вокзал)                                           | Правила вежливости с кошками и собаками (ситуативный разговор «Если вы вежливы»)                                                            | Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка (спортивный праздник «Детские Олимпийские игры») |
|                            | 2-я | Будьте, дети, осторожны! (театр игрушки «Петушок-проказник»)                               | Отравление грибами, ягодами, испорченными продуктами (кукольный театр «Как Маша в лесу заблудилась») | Как себя вести с домашними животными (познавательная игровая программа «Собака бывает кусачей») | Опасности на лугу (познавательно-игровая программа «Наши друзья – насекомые»)                                                               | Опасности в общении с людьми (познавательная программа «Путешествие в страну Почемучки»)                |
|                            | 3-я | Надо, надо умываться по утрам и вечерам (театр на фланелеграфе «Все зверята любят мыться») | «Здоровью надо помогать» (физкультурный досуг «Физкульт-ура!»)                                       | Как себя вести с дикими животными (игровая программа «У медведя во бору»)                       | Опасности в лесу (игра-путешествие «Куда идем мы с Пятачком»)                                                                               | ОБЖ (познавательная программа «Турнир эрудитов»)                                                        |
|                            | 4-я | Умывайтесь малыши! (игровая программа «Девочка чумазая»)                                   | Быть грязнулей плохо! (игровая программа «Хрюша не грязнуля»)                                        | Поведение около воды (познавательно-спортивный досуг «Любитель рыболов»)                        | Правила дорожного движения должны знать все (совместный со школьниками познавательно-спортивный досуг «Веселые человечки в гостях у ребят») | Итоговое НОД (праздник здоровья «Поиски клада»)                                                         |

### 3.2 Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей

Основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в ДОУ является рациональный режим. Режим дня в детском саду должен быть гибким. Неизменные стереотипные компоненты режима – время приема пищи, дневной сон, прогулка утром и вечером. Остальные компоненты режима – динамические.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети вынуждены значительное время находиться в статической позе. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. В результате физических нагрузок улучшаются функциональные показатели сердечнососудистой системы, ускоряется ее развитие, развивается и укрепляется мышечный аппарат, активнее работает дыхательная система, улучшается координация деятельности нервных центров, повышается эмоциональный тонус. Поэтому очень важно рационально организовать двигательный режим в детском саду.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности детей, на которые ежедневно отводится не менее 2 – 2,5 часов, из них особое внимание – 30 – 40 минут коррекционной работе.

## Модель двигательного режима детей МБДОУ «Детский сад № 119»

| Виды деятельности                                                                 | Особенности организации                                                                        | возраст |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Физкультурно-оздоровительный цикл по сохранению и стимулированию здоровья.</b> |                                                                                                |         |
| Утренняя гимнастика                                                               | Ежедневно перед завтраком - 10 минут                                                           | 1,5 – 7 |
| Динамические паузы, физкультминутки                                               | Во время НОД, между НОД - 5 - 10 минут                                                         | 1,5 – 7 |
| Подвижные игры и физические игровые упражнения                                    | Ежедневно во время прогулок, 10 – 30 минут                                                     | 1,5 – 7 |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна                                            | Ежедневно в сочетании с закаливанием, длительность 8 – 10 минут                                | 4 – 7   |
| Пальчиковая гимнастика                                                            | Ежедневно, индивидуально или подгруппами                                                       | 1,5 – 7 |
| Дыхательная гимнастика                                                            | Ежедневно, по 1 – 2 мин                                                                        | 1,5 – 7 |
| Корректирующая и ортопедическая гимнастика                                        | На НОД по физическому воспитанию и после дневного сна                                          | 3 – 7   |
| Гимнастика для глаз                                                               | Ежедневно, 3 – 5 минут, 2 раза в день                                                          | 3 – 7   |
| Профилактическая гимнастика                                                       | Ежедневно, в любое свободное время от 2 – 3 минуты                                             | 4 – 7   |
| Дозированный бег и ходьба на прогулке                                             | Весенне-летний и летне-осенний периоды<br>2 раза в неделю, по 10 – 15 минут                    | 4 – 7   |
| Игры - хороводы                                                                   | 2 раза в неделю на музыкальных занятиях                                                        | 1,5 - 7 |
| Оздоровительно- игровой час                                                       | Ежедневно, 8 – 10 минут, после сна                                                             | 1,5 – 3 |
| <b>Учебно-тренировочная деятельность.</b>                                         |                                                                                                |         |
| НОД по физическому воспитанию                                                     | 3 раза в неделю, 10 – 30 минут                                                                 | 1,5 – 7 |
| НОД по музыкальному воспитанию                                                    | 2 раза в неделю, 10 – 30 минут                                                                 | 1,5 – 7 |
| Прогулки – походы                                                                 | 1 – 2 раза в год, длительностью до 60 минут                                                    | 5 – 7   |
| Ритмика                                                                           | 2 раз в неделю, 15-30 минут                                                                    | 1,5 – 7 |
| Спортивный кружок                                                                 | 1 раз в неделю, 30 минут                                                                       | 6 – 7   |
| Динамический час                                                                  | 1 раз в неделю, 10 – 30 минут                                                                  | 1,5 – 7 |
| <b>Коррекционная работа</b>                                                       |                                                                                                |         |
| Индивидуальная работа по развитию движений                                        | Ежедневно, в утренние часы или в часы прогулок, малыми подгруппами, длительность 10 – 15 минут | 1,5 – 7 |
| Самостоятельная деятельность                                                      | Ежедневно, от 10 до 20 минут                                                                   | 3 – 7   |
| <b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>                                          |                                                                                                |         |
| Физкультурные досуги                                                              | 1 раз в квартал, длительность 15 – 30 минут                                                    | 3 – 7   |
| Физкультурные развлечения                                                         | 1 раз в квартал, длительность 15 – 30 минут                                                    | 3 – 7   |
| Спортивные праздники                                                              | 1 раз в год, длительность 30 – 90 минут                                                        | 5 – 7   |
| Спартакиады все сада                                                              | 1 раз в год, длительность не более 120 минут                                                   | 6 – 7   |
| Неделя здоровья                                                                   | 1 раз в год                                                                                    | 1,5 – 7 |
| День здоровья                                                                     | 1 раз в год                                                                                    | 1,5 – 7 |
| <b>Физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.</b>                           |                                                                                                |         |
| Совместные походы и туристические прогулки                                        | 1 раз в год, длительностью до 60 минут                                                         | 6 – 7   |
| Участие в спортивно – оздоровительных мероприятиях                                | По плану физкультурно-оздоровительной работы детского сада                                     | 3 - 7   |
| Совместная проектная деятельность в ДОУ                                           | По плану физкультурно-оздоровительной работы детского сада                                     | 5 - 7   |

### Раздел: Физкультурно-оздоровительный цикл по сохранению и стимулированию здоровья

#### Утренняя гимнастика (приложение № 1)

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей. Её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем. Гимнастика состоит из двигательных упражнений, комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании и ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). В ДОУ используются разные виды гимнастик.

- традиционная утренняя гимнастика

- игровая гимнастика
- гимнастика с использованием различных предметов
- ритмическая гимнастика
- танцевально-гимнастические композиции
- имитационная гимнастика
- утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек

#### **Динамические паузы, физкультминутки (приложение № 2)**

Динамические паузы или физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на НОД связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне. Проводится при появлении признаков утомления (отвлечения внимания, нарушение позы и др.) во время НОД. Комплекс может состоять из 5 – 10 упражнений и выполняться в течение 2 – 5 минут. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательную гимнастику и другие виды гимнастик в зависимости от вида НОД.

#### **Подвижные игры и физические игровые упражнения (приложение № 3)**

Утренняя прогулка - наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических игровых упражнений. Их количество и содержание зависят от общего распорядка и могут быть различными в разные дни недели. Так, в дни проведения НОД по физкультурной направленности в зале, на прогулке с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. Младше – средний возраст 15 – 20 минут, старше – подготовительный 20 – 25 минут. В другие дни, когда НОД не проводятся, планируется подвижная игра, спортивные упражнения и упражнения в основном виде движения. Младше – средний возраст 25 – 30 минут, старше – подготовительный 30 – 35 минут

#### **Бодрящая гимнастика после дневного сна (приложение № 4)**

Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма проведения различна:

- упражнения в кроватках и самомассажа;
- гимнастика игрового характера;
- ходьба по профилактическим коврикам.

#### **Пальчиковая гимнастика (приложение № 5)**

Пальчиковые игры помогают развивать у ребенка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память и мышление. Проводится в любое удобное время, а так же во время НОД индивидуально, либо с подгруппой детей. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

#### **Дыхательная гимнастика (приложение № 6)**

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. В детском саду со старшими дошкольниками частично используется методика парадоксального дыхания А. Н. Стрельниковой (в игровой форме) и некоторые дыхательные упражнения йогов.

#### **Корригирующая и ортопедическая гимнастика (приложение № 7)**

Корригирующая гимнастика направлена на формирование правильной осанки, укрепление мышц спины, развитие внимания, координации движений, настойчивости и упорства в достижении цели.

Ортопедическая гимнастика направлена на укрепление мышц стопы, голени и формирование свода стопы.

#### **Гимнастика для глаз (приложение № 8)**

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажерам В. Базарного и некоторых движениях глазами яблоками и веками. Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений. Упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течение 20 минут писать, рисовать или смотреть телевизор.

#### **Профилактическая гимнастика (приложение № 9)**

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Педагог должен использовать любую свободную минуту во благо ребенка. Профилактическую гимнастику – так называемую «минутку здоровья» можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности. «Минутка здоровья» включает в себя массажи, самомассажи, дыхательную гимнастику, упражнения для коррекции зрения, звуковую гимнастику, упражнения на растягивание позвоночника.

#### **Дозированный бег и ходьба на прогулке**

Оздоровительный бег и ходьба на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Нагрузки при проведении данного типа физкультурных упражнений должны соответствовать функциональным возможностям организма ребенка. Поэтому оздоровительные пробежки и дозированная ходьба целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет НОД физкультурной направленности, во время утренней прогулки. Методика оздоровительного бега и дозированной ходьбы имеет свои особенности. Вначале проводится небольшая разминка, которая включает упражнения для различных групп мышц и разные виды ходьбы.

#### **Игры – хороводы (приложение № 10)**

Игры – хороводы поводятся в кругу и сопровождаются движениями и текстом. Хороводные движения ребенок повторяет вслед за воспитателем. В хороводной игре он может проявить свою индивидуальность, реализуя себя через речь, мышление, социальные контакты.

#### **Оздоровительно – игровой час (приложение № 11)**

Организуется для малышей после дневного сна, необходимым условием для проведения часа, является оптимальная физическая нагрузка и эмоциональное состояние малышей. Данное мероприятие предусматривает творческий подход. Воспитатель может, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, художественное слово, игры и др.

### **Раздел: Учебно-тренировочная деятельность**

#### **НОД физкультурной направленности (приложение № 12)**

НОД физкультурной направленности должна приносить ребенку радость, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх. Для успешного решения оздоровительных задач следует обеспечивать разностороннюю двигательную активность детей в оптимальных гигиенических и закалывающих условиях, что приводит к нормализации всех функциональных процессов в организме, способствует усилению его жизнедеятельности. НОД физкультурной направленности в зависимости от конкретных задач, можно провести в следующих формах:

- НОД физкультурной направленности;
- круговая тренировка;
- комплексное НОД;
- игровая НОД;
- НОД с использованием тренажеров;
- познавательная НОД;
- НОД в форме – путешествие;
- НОД в форме – соревнование.
- НОД в форме - ритмической гимнастикой.

#### **НОД по музыкальному воспитанию (приложение № 13)**

Особое внимание уделяется развитию движений под музыку. Для этого используются ритмические музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные и пальчиковые игры, игры с пением. Дети учатся выразительно и точно исполнять движения танцев под классическую и современную детскую музыку согласовывать движения с пением в хороводах, при инсценировании песен, исполнении их с движениями, эстетично выполнять движения с предметами, придумывать самостоятельно простейшие танцевальные композиции. Большое внимание на НОД уделяется упражнениям на развитие дыхания.

#### **Прогулки – походы (приложение № 14)**

Прогулки походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их двигательная активность, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе. Как известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой степенью самостоятельности и организованности, что является важным условием для проведения прогулок – походов.

#### **Ритмика (приложение № 15)**

Состоит из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике исполнения деталей. Важный элемент ритмической гимнастики – музыкальное сопровождение. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность к направлениям ритмической гимнастики относятся классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная гимнастика, где применяются различные современные танцевальная гимнастика, где применяются различные современные танцевальные стили и направления.

#### **Спортивный кружок (приложение № 16)**

Занятия в спортивных кружках воспитывают у детей потребность в физической нагрузке, формируют жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями.

#### **Динамический час**

Проводится на дневной прогулке, содержание определяется в соответствии с возрастом детей. Основной вид детской деятельности - подвижная игра. В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач в динамический час кроме игровых упражнений могут входить подвижные, спортивные, хороводные игры и игры – эстафеты.

### **Раздел: Коррекционная работа**

#### **Индивидуальная работа по развитию движений.**

Индивидуальная работа проводится в свободное от НОД время воспитателем или инструктором по физическому воспитанию с ослабленными и часто болеющими детьми, имеющими различные отклонения в физическом развитии.

#### **Самостоятельная игровая деятельность.**

Самостоятельная игровая деятельность должна занимать 40 - 50 % от общей продолжительности двигательной активности детей в течение дня. Важно стремиться к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал физкультурных пособий, знакомые подвижные игры и упражнения.

## **Раздел: Физкультурно-массовые мероприятия.**

### **Физкультурные досуги (приложение № 17)**

Включают заранее разученные игры, двигательные упражнения, аттракционы, элементы соревнований. Цель – закрепить полученные знания, направленные на сохранения здоровья.

### **Физкультурные развлечения (приложение № 18)**

Развлечения – одна из форм организации праздника в повседневной жизни детского сада. Целью которого, в первую очередь является развитие двигательных качеств детей и закрепление знаний о здоровом образе жизни.

### **Спортивные праздники (приложение № 19)**

Особую роль в жизни ребенка играют спортивные праздники. Праздник является важным событием в жизни маленького человека, он приносит радость, дает душевную и физическую разрядку.

### **Спартакиады вне сада**

Определение уровня физической подготовленности дошкольников, развитие двигательных умений и навыков, формирование потребности в двигательной активности и навыков здорового образа жизни.

### **Дни и недели здоровья (приложение № 20)**

В этот период организуются физкультурные досуги в каждой возрастной группе. Цель закрепить полученные двигательные навыки. В эти дни воспитатели проводят беседы о здоровье, читают рассказы и стихи по этой тематике. Все мероприятия проводятся в нетрадиционной форме.

## **Раздел: Физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи**

### **Совместные походы и туристические прогулки (приложение № 21)**

Последнее время пользуются популярностью туристические прогулки в лес, на лесную поляну, берег реки. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни.

### **НОД физкультурной направленности совместно с родителями (приложение № 22)**

Отличительной особенностью совместной НОД физкультурной направленности детей и взрослых состоит в том, что взрослые являются помощниками инструктора, и каждый из них – тренером своего ребенка. И как результат – отмечается повышение активности занимающихся и высокая эффективность НОД.

### **Участие в спортивно - оздоровительных мероприятиях (приложение № 23)**

Вовлечение взрослых в спортивно – оздоровительные мероприятия, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям – это создает хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения.

### **Совместная проектная деятельность семьи и ДОУ (приложение № 24)**

## **3.3. Диагностика физического развития детей**

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам. Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) с помощью специально разработанного пакета диагностик (тестов) смотри приложение № 1. После обследования результаты каждого ребенка анализируются и сопоставляются с нормативными данными, смотри приложение № 2.

Выполнения тестов заносятся в протокол двигательной активности детей, смотри приложение №3. На основе полученной информации определяются направления работы на год по каждой возрастной группе. Обработка данных, позволяет создать карты индивидуальной работы с детьми, смотри приложение № 4 и рекомендации по коррекции двигательных навыков, смотри приложение № 5.

Все дети имеют карты индивидуального развития (паспорта здоровья) смотри приложение № 6, в ней фиксируется фамилия, имя ребенка, дата обследования, возраст на момент обследования, количественные показатели, полученные в процессе контрольных заданий.

## **3.4 Медицинское обеспечение оздоровительной работы**

Вся оздоровительная работа в ДОУ находится под контролем медицинских работников, так как забота о здоровье и эмоциональном благополучии детей имеет первостепенное значение для всестороннего развития каждого ребенка.

Врач дважды в год проводит полное обследование детей, регулярно осуществляет профилактические медицинские осмотры, по результатам которых составляет диагностическую медицинскую карту ребенка. Врач изучает традиционные и новые методики, направленные на профилактику ОРЗ, заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов зрения и составляет совместно с методистом план лечебно-оздоровительных мероприятий на

учебный год. Для каждой группы врач заполняет Карту здоровья с учетом заболеваний детей и рекомендаций для воспитателей.

### Карта здоровья группы

Карту здоровья группы (по Е. Борисовой) составляет врач, в которой дает рекомендации воспитателям по оздоровлению каждого ребенка.

| № п/п | Фамилия,<br>Имя ребенка | Дата<br>рождения | Группа здоровья |             | Диагноз | Рекомендации<br>воспитателю |
|-------|-------------------------|------------------|-----------------|-------------|---------|-----------------------------|
|       |                         |                  | физкультурная   | медицинская |         |                             |
|       |                         |                  |                 |             |         |                             |

Медицинская сестра осуществляет контроль за выполнением санитарно-эпидемиологического режима в группах, питанием детей, проводит профилактическую работу с часто болеющими детьми

### Профилактическая работа

#### Профилактика гриппа

1. Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком – ежедневно на период эпидемии.
2. Аскорбиновая кислота для детей с 3 лет – 1 драже 2 раза в день в течение 15 дней.
3. Оксолиновая мазь (для детей подготовительной группы) – ежедневно 2 раза в день перед прогулкой.
4. Ношение медальона со свежими дольками чеснока – ежедневно

#### Закаливание клюквой

Промытые ягоды клюквы замораживаются в морозильнике. Перед прогулкой (когда дети одеваются) медсестра дает каждому ребенку по две замороженные ягодки. Дети должны их не сразу проглотить, а рассосать. Это метод готовит горлышко к холодному зимнему воздуху и способствует закаливанию зева.

#### Полевитаминовые препараты

В зимне-весенний период для профилактики гиповитаминоза и повышения витаминной обеспеченности детям дошкольного возраста рекомендуются полевитаминовые препараты, выпускаемые фармацевтической промышленностью – ревит и гексавит.

#### Оздоровительные мероприятия с детьми раннего возраста

1. Утренняя гигиеническая зарядка – ежедневно
2. Ходьба по массажной дорожке – ежедневно
3. Гимнастика после дневного сна – ежедневно
4. Умывание ног водой комнатной температуры с последующим растиранием сухим полотенцем после прогулки – в летний период
5. Умывание лица, рук – ежедневно
6. Воздушные ванны – ежедневно
7. С – витаминизация третьего блюда (35 мг на ребенка) – ежедневно
8. Ароматизация помещения чесночными букетиками – осенне-зимний период
9. Прогулки на свежем воздухе – ежедневно.

#### Оздоровительные мероприятия с детьми младшей группы

1. Утренняя гигиеническая зарядка – ежедневно
2. Ходьба по массажной дорожке – ежедневно
3. Гимнастика после дневного сна – ежедневно
4. Умывание ног водой комнатной температуры с последующим растиранием сухим полотенцем после прогулки – в летний период
5. Умывание лица, рук – ежедневно
6. Воздушные ванны – ежедневно
7. С – витаминизация третьего блюда (35 мг на ребенка) – ежедневно
8. Ароматизация помещения чесночными букетиками – осенне-зимний период
9. Прогулки на свежем воздухе – ежедневно.
10. Самомассаж отдельных частей тела – ежедневно

#### Оздоровительные мероприятия с детьми средней группы

1. Утренняя гигиеническая зарядка – ежедневно
2. Ходьба по массажной дорожке – ежедневно
3. Гимнастика после дневного сна – ежедневно
4. Умывание ног водой комнатной температуры с последующим растиранием сухим полотенцем после прогулки – в летний период
5. Умывание лица, рук – ежедневно
6. Воздушные ванны – ежедневно
7. С – витаминизация третьего блюда (35 мг на ребенка) – ежедневно
8. Ароматизация помещения чесночными букетиками – осенне-зимний период
9. Прогулки на свежем воздухе – ежедневно.

10. Самомассаж отдельных частей тела – ежедневно
11. Точечный массаж – ежедневно
12. Чесочно-луковые закуски во время обеда – осенне-зимний период
13. Полоскание зева кипяченой охлажденной водой после каждого приема пищи - ежедневно

#### Оздоровительные мероприятия с детьми старшей и подготовительной группы

1. Утренняя гигиеническая зарядка – ежедневно
2. Ходьба по массажной дорожке – ежедневно
3. Гимнастика после дневного сна – ежедневно
4. Умывание ног водой комнатной температуры с последующим растиранием сухим полотенцем после прогулки – в летний период
5. Умывание лица, рук – ежедневно
6. Воздушные ванны – ежедневно
7. С – витаминизация третьего блюда (35 мг на ребенка) – ежедневно
8. Ароматизация помещения чесночными букетиками – осенне-зимний период
9. Прогулки на свежем воздухе – ежедневно.
10. Самомассаж отдельных частей тела – ежедневно
11. Точечный массаж – ежедневно
12. Чесочно-луковые закуски во время обеда – осенне-зимний период
13. Полоскание зева кипяченой охлажденной водой после каждого приема пищи - ежедневно

#### **Особенности оздоровительной работы с часто болеющими детьми**

Для часто болеющих детей врач составляет специальную схему профилактической работы, медицинская сестра выполняет рекомендации врача, ведет разъяснительную работу с родителями

#### Оздоровительные упражнения для горла

1. «Лошадка» Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокнем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показывает так же то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20 – 30 сек)
2. «Ворона», села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «кА а а ар» (5 – 6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5 – 6 раз)
3. «Змеинный язычок» Представляем, что длинный змеинный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз)
4. «Зевота» Сидя, расслабиться, опустить голову широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести
5. «о-о-хо-хо-о-о» пошевелить (5 – 6 раз)
6. «Веселые плакальщики» Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 – 40 сек)
7. «Смешинка» Попали смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались хохотательные звуки «хи-хи», «ха-ха», «гы-гы» можно нажимать на хохотательную точку – кончик носа.

Для развития зрительной координации применяется специально разработанная схема зрительно-двигательных траекторий - офтальмотренажер. На листе ватмана рисуют разным цветом два эллипса. Внутри эллипсов располагается восьмерка, меньшего размера и другого цвета, а также две перпендикулярные линии - вертикальная и горизонтальная, перекрещивающиеся в центре листа. Дети следуют глазами за указкой, конец которой плавно скользит по наружному эллипсу в одну сторону 10 – 15 раз, по внутреннему эллипсу в другую сторону 10 – 15 раз. Затем по восьмобразной линии 10 – 15 раз, затем по вертикальной линии сверху вниз и наоборот 10 – 15 раз и по горизонтальной линии справа влево и наоборот 10 – 15 раз. Упражнение выполняется стоя.

Для укрепления глазных мышц к оконному стеклу прикрепляют метку – кружок диаметром 7 мм. на уровне глаз ребенка. Ребенок смотрит на кружок 3-4 минуты затем на дерево, повторить 3-4 минуты. Затем чередовать, расстояние от окна 30-35 см.

#### Аэрофитотерапия

Медицинская сестра проводит дозированную аэрофитотерапию. Для ароматизации воздуха в спальне на радиатор батареи помещаются небольшие травяные подушечки, наполненные листьями папоротника мужского, хвоей сосны, лепестками лаванды, мяты, розмарина, герани, душицы, шишками хмеля, лепестками розы, цветами бессмертника или лавра благородного. Данная ароматерапия, способствует быстрому засыпанию детей, благоприятно воздействует на их сон и состояние здоровья.

Медсестра и врач обучают воспитателей приемам массажа и самомассажа, чтобы педагоги затем учили детей их правильно выполнять. Дети могут самостоятельно выполнять массажи ладоней, рук, ног, стоп, тела, уха, точечные массажи и массажи биологически активных зон, делать друг другу массаж спины.

#### Тайна силы рук

Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему. Развитие речи детей, тесно связано с состоянием мелкой моторики рук. От кончиков пальцев рук до их основания располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении необходимо давить со средней силой по 3 – 4 сек попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Регулярный массаж одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга.

Указательный палец активизирует деятельность желудка, средний – кишечника, безымянный нормализует функцию печени, мизинец стимулирует работу сердца. Особое значение имеет ладонная поверхность возвышения большого пальца. Здесь находится зона щитовидной железы. Ее стимулирующий массаж рекомендуется при слабости, обусловленной пониженной функцией щитовидной железы.

Все упражнения выполняются спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Их можно проделывать во время прогулки, чтения, просмотра телевизора.

Упражнения выполняются обеими руками ежедневно, время для выполнения выбирается несколько раз в течение дня. В случае некоторых хронических заболеваний эффект наступает обычно через один месяц непрерывных занятий.

#### Комплекс корригирующей гимнастики

( для детей подготовительной к школе группы)

Цели:

- формировать правильную осанку
- укреплять мышцы спины
- развивать внимание, координацию движений
- воспитывать настойчивость, упорство в достижении цели.

Продолжительность занятия корригирующей гимнастикой – 30 минут. Все упражнения выполняются в спокойном темпе, без резких движений. Обязательно фиксировать внимание на правильном дыхании.

Двигательные упражнения.

Дети строятся в шеренгу, проверяют правильность осанки и начинают выполнять двигательные упражнения.

Берез каждые два упражнения меняется направление движения на 180 градусов.

Ходьба обычная по кругу.

Ходьба на носках, положив руки за голову.

Ходьба на пятках, подняв руки вверх, повернув ладони друг к другу.

Ходьба с высоким подниманием колена, руки разводят в стороны, разворачивая ладони то вверх, то вниз.

Ходьба обычная руки согнуты в локтях под прямым углом («большие крылышки»). При ходьбе выполнять движения руками вперед – в стороны.

Ходьба с остановкой. Остановившись по сигналу, вставь на одну ногу, вторую согнуть в колене и поднять, руки расставить в стороны («цапля»). Стараться удержать равновесие. При второй остановке удерживать равновесие, стоя на другой ноге.

Ходьба обычная перестроение в две колонны.

#### Упражнения в положении стоя

Дыхательная гимнастика «Кошечка». И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях. Вдох – сжать пальцы в кулаки.

Выдох – вытянуть руки вперед, пальцы разжать. Повторить 2 раза.

Шаги. И.п. – ноги вместе, руки к плечам. Шагнуть вправо, руки в стороны – приставить левую ногу, руки вверх – шагнуть влево руки в стороны – вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.

Наклоны. И. П. – ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Сделать полунаклон вперед, руки вперед – наклон вниз, руками стараться коснуться пола – вернуться в и.п. Повторить 4 -6 раз.

Дыхательное упражнение «Рисуем воздушный шар». Вдох – поднять руки через стороны вверх. Выдох – вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.

Приседания И.п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Присесть руки в «замок» за спиной – вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.

Дыхательное упражнение. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох – поднимать плечи вверх. Выдох – опускать их Повторить 2 – 3 раза.

Заключительная часть.

Упражнение на координацию. И.п. – стоя, руки на поясе Поставить правую ногу на носок вперед – в сторону – назад – приставить к левой ноге. То же повторить левой ногой. Повторить 3 – 4 раз.

Игра на внимание «Делай то, что говорю, а не то, что показываю» Дети должны сделать то, что педагог говорит. Например, он дотрагивается до уха, а говорит: «Дотроньтесь до носа».

Игра на координацию «Море волнуется» Дети стоят, поставив ноги на ширине плеч, покачиваются с ноги на ногу, приговаривая.

Море волнуется – раз!

Море волнуется – два!

Море волнуется – три!

Морская фигура замри!

Замирают в любой позе, стараясь сохранить равновесие.

### **3.5 Закаливание детей**

Под руководством медицинских работников проводятся мероприятия по закаливанию детей. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели сами выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В детском дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Противопоказанием к закаливанию служат острые инфекционные заболевания, повышение температуры тела, негативное отношение ребенка, ряд заболеваний (врожденные пороки сердца, эпилепсия, постгипоксическая энцефалопатия, ревматизм и диабет в семейном анамнезе)

### Методы закаливания детей дошкольного возраста

| Факторы закаливания | Характер действия                                                                                                               | методы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Воздух              | Температурное воздействие на организм (на кожные покровы, легкие и другие органы в системы)                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прогулки в любую погоду в соответствующей сезону одежде</li> <li>2. Дневной сон при открытых фрамугах</li> <li>3. Воздушные ванны перед дневным сном и после него</li> <li>4. Хожение босиком по полу и дорожкам здоровья не менее 15 минут в день.</li> <li>5. Дозированное хождение босиком по земле в летний период времени</li> <li>6. Занятия в группе в облегченной одежде при температуре 18 – 20 градусов.</li> <li>7. Утренняя гимнастика в облегченной одежде при открытых форточках</li> <li>8. Занятия в облегченной одежде на тренажерах в хорошо проветренном спортивном зале во второй половине дня.</li> </ol> |
| Вода                | Температурное воздействие на организм и раздражающее влияние веществ растворенных в воде, на кожу дыхательную и другие системы. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умывание и другие гигиенические процедуры</li> <li>2. Мытье рук холодной водой до локтя</li> <li>3. Полоскание горла прохладной водой после приема пищи</li> <li>4. Чистка зубов с последующим полосканием полости рта холодной водой после обеда.</li> <li>5. Контрастное обливание ног после утренней прогулки</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Солнце              | Общее температурное воздействие на организм и влияние ультрафиолетовой и инфракрасной частей спектра солнечного излучения.      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Световоздушные ванны</li> <li>2. Солнечные ванны</li> <li>3. Отдых в тени</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 3.6 Организация рационального питания

ДОУ обеспечивает конституционное право каждого ребенка на охрану жизни и здоровья. Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому качество питания детей требует постоянного внимания.

#### Основные принципы рационального питания.

Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка. Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ. Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона. Правильная техническая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

Учет индивидуальных особенностей питания детей с отклонениями в состоянии здоровья. Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи. Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах (безопасность питания). Организация рационального питания возлагается на администрацию образовательного учреждения, а контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока является обязанностью медицинских работников.

### 3.7. Педагогические условия здоровьесберегающего процесса

Для полноценного физического развития детей и реализации потребности в движении, в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

1. **Спортивный зал**, оборудование которого обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия, способствует укреплению мышц туловища, рук, а также развитию двигательной активности и координации движений.

- \*Набор традиционного оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность. Особое внимание уделяется размещению оборудования, оно не загромождает полезную площадь, дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами.
  - \*Для повышения двигательной активности детей наряду с традиционным спортивным оборудованием используется нестандартное оборудование. Такое оборудование вызывает интерес у детей, желание двигаться и участвовать в играх. Материал для изготовления разнообразен: куски линолеума, фанера, пластиковые бутылки, пуговицы, ткань. Оборудование легко трансформируется при минимальной затрате времени.
  - \* Развитию двигательной сферы способствует работа на тренажерах и с тренажерами, она позволяет более полно удовлетворить двигательные потребности детей.  
Надежным средством профилактики гиподинамии являются тренажеры простейшего типа: «удержи шарик», «лепесток лотоса», «балансир», «улитка», «гантели», «мячи физорол».  
Укреплению мышц рук и плечевого пояса, развитию силы, скоростно-силовых качеств и выносливости способствуют тренажеры сложного устройства: «велотренажер», «беговая дорожка», «батут», «бегущая по волнам».
2. Основой для самостоятельной двигательной деятельности детей явились **центры двигательной активности** в каждой группе. Эта пространственная зона содержит разное спортивное оборудование и другие средства, необходимые для полноценного развития ребенка. Физкультурные пособия в этих центрах подобраны в соответствии с возрастными и поло-ролевыми особенностями. Дополнительное нестандартное оборудование помогает ребенку найти область своих интересов, раскрыть потенциальные возможности.
  3. На участках детского сада размещены **спортивные комплексы и спортивная площадка** на территории ДОУ. Цель построек – развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в лазании, перелезании, подлезании и метании, эти движения укрепляют крупные группы мышц туловища, плечевого пояса, ног, рук, развивают гибкость позвоночника. Скоростно-силовые качества детей тренируются на беговых дорожках двух видов: прямая, имеет конструктивную длину 40 метров при дистанции бега на 30 метров, место старта и финиша и замкнутая, вокруг детского сада ширина 2 метра. Площадки помогают детям удовлетворить потребность в движении, совершенствовать двигательные умения и навыки, освоить новые двигательные действия.
  4. **Светотерапия** – Световой климат ДОУ соответствующей эффективности, он оказывает положительное воздействие на детей, сохраняет зрение, выявляет художественную выразительность интерьера. Окна задекорированы легкими прозрачными тканями, поэтому пропускают много солнечного света.
  5. **Цветотерапия** – Цвет – важнейший элемент интерьера, он воздействует на эмоциональный настрой человека независимо от того, ощущает ли это сам человек. Гармоничное сочетание красок в окружающей обстановке лежит в основе комфортного существования детей в дошкольном учреждении.
  6. **Оздоровление воздушной среды** – Комнатные растения являются хорошим резервом для оздоровления окружающей среды. Фитодизайн в ДОУ помогает сохранить здоровье дошкольника. Для оздоровления воздушной среды используются также ежедневное сквозное проветривание помещений во время прогулок, кварцевание в период эпидемий.
  7. **Создание микроклимата** – Создание комфортного психологического микроклимата является одним из главных направлений в работе с детьми. Каждый педагог использует в своей работе с детьми игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций. При проведении режимных моментов используются забавные стихи, поговорки, пальчиковые игры. Психолог проводит специальные занятия по коррекции поведения детей, используя сказко-, улыбка-, песко-, изотерапию базируясь на методах психогимнастики. Одна из форм работы по психологической коррекции – театротерапия. Для младших дошкольников театр просто необходим, так как он дает им возможность пережить яркие запоминающиеся впечатления.
  8. **Организация предметно - развивающей среды** –в каждой группе создан уголок здоровья, в котором находятся оборудование для самостоятельных занятий спортом, тренажеры для коррекции зрения и развития дыхания, игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и ОБЖ. В музыкальном уголке - музыкально-дидактические игры, инструменты, альбомы с текстами песен, хороводов и игр. Для оздоровления воздушной среды используется лампа для кварцевания. Мебель подобрана по росту и соответствует возрастным данным детей.
  9. **Развивающая среда территории детского сада** – прогулочные участки детского сада не только красивы, но и полезны для всестороннего развития детей, на участках расположены веранды, скамейки, песочницы, горки, турникеты, лестницы. На территории детского сада организованы «зеленые зоны» и клумбы. Во время прогулок и наблюдений воспитанники знакомятся с разнообразными видами растений и их особенностями.

| Виды                                                    | Время проведения                                                                       | Рекомендации                                                                                                                  | Ответственные                                            |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья.</b> |                                                                                        |                                                                                                                               |                                                          |
| Динамическая пауза и физкультминутки                    | Ежедневно, во время занятий, 2 – 3 мин, по мере утомляемости детей                     | Для всех детей в качестве профилактики утомления. Можно включать элементы гимнастики для глаз, дыхательную гимнастику         | Воспитатели                                              |
| Подвижные и спортивные игры.                            | Ежедневно для всех возрастных групп                                                    | Игры подбираются в соответствии с возрастом, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, муз. работник, инструктор по физ.воспитанию |
| Технологии эстетической направленности                  | Реализуются на НОД худ – эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок. | Осуществляется на НОД в ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий.                                      | Воспитатель по ИЗО, воспитатели                          |
| Пальчиковая гимнастика                                  | Подгруппой или индивид.                                                                | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами                                                                      | Все педагоги ДОУ                                         |
| Гимнастика для глаз                                     | Ежедневно 3-5 мин, в свободное время.                                                  | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога                                                                 | Все педагоги ДОУ                                         |
| Дыхательная гимнастика                                  | В различных формах физкульт-оздоров. работы.                                           | Перед проведением процедуры необходимо провести гигиену полости носа                                                          | Все педагоги ДОУ                                         |
| Бодрящая гимнастика                                     | Ежедневно после дневного сна 8-10 минут                                                | Осуществляются по специально запланированному графику физкультурно-оздоровительных мероприятий.                               | Воспитатели                                              |
| НОД по ритмике                                          | 2 раза в неделю в музыкальном зале                                                     | НОД проходят в соответствии с программой спортивного кружка                                                                   | Педагог дополнительного образования                      |
| Профилактическая гимнастика                             | Ежедневно 2 – 3 мин, В любую свободную минутку                                         | Проводится во время НОД, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности.                 | Воспитатели, педагоги доп образования.                   |
| <b>Технологии обучения здоровому образу жизни.</b>      |                                                                                        |                                                                                                                               |                                                          |
| Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно во всех возрастных группах, длительность 5-10 минут                          | Рекомендуется проводить под музыкальное сопровождение. Комплекс рассчитан на две недели.                                      | Воспитатели, инструктор по физ. воспитанию               |
| Физкультурные НОД                                       | 2 раза в неделю в спортивном зале                                                      | НОД проходят в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.                                                            | Инструктор по физ.воспитанию                             |
| Музыкальные НОД                                         | 2 раза в неделю в спортивном зале                                                      | НОД проходят в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.                                                            | Муз. руководитель                                        |
| НОД в спорт. кружках                                    | 1 раз в неделю в спортивном зале                                                       | НОД проходят в соответствии с программой спортивного кружка                                                                   | Инструктор по физ.воспитанию                             |
| Дни и недели здоровья                                   | 2 раза в год                                                                           | По плану дошкольного учреждения                                                                                               | Воспитатели, инструктор по физ. воспитанию               |
| НОД по ЗОЖ                                              | 1 раз в неделю                                                                         | НОД проходит как часть или целое                                                                                              | Воспитатели                                              |
| Физкультурные досуги                                    | 1 раз в квартал                                                                        | Место проведения в зале или на свежем воздухе                                                                                 | Инстр по физ. воспитанию, воспитатели                    |
| Физкультурные развлечения                               |                                                                                        |                                                                                                                               |                                                          |
| Физкультурные праздники                                 |                                                                                        |                                                                                                                               |                                                          |
| Массаж БАТ                                              | Ежедневно, 2 – 3 мин                                                                   | Проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы по показу взрослого.                                      | Мед работник, инстр. по физ.воспитанию                   |
| <b>Коррекционные технологии.</b>                        |                                                                                        |                                                                                                                               |                                                          |
| Сказкотерапия                                           |                                                                                        |                                                                                                                               |                                                          |
| Музыкотерапия                                           |                                                                                        |                                                                                                                               |                                                          |
| Психогимнастика                                         |                                                                                        |                                                                                                                               |                                                          |
| Корригирующая и ортопедическая гимнастика               | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы                                 | Рекомендуется детям в качестве профилактики по укреплению мышечного корсета и болезней опорного свода стопы.                  | Воспитатели, инструктор по физ. воспитанию               |
| Технологии коррекции                                    |                                                                                        |                                                                                                                               |                                                          |

|           |  |  |  |
|-----------|--|--|--|
| поведения |  |  |  |
|-----------|--|--|--|

### 3.8. Работа с коллективом

Программа станет эффективной, если весь коллектив ДОУ поймет ее основные положения и осознает, что при систематическом выполнении ее требований можно действительно достичь больших результатов и укреплении физического и психического здоровья детей. Для этого заведующий и старший воспитатель ДОУ организуют следующую работу с персоналом.

| Формы работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Организатор                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ознакомление с теоретическими основами программы, педагогико-психологическая медицинская оценка и прогноз результативности (педсовет, семинар-презентация)                                                                                                                                                                  | Старший воспитатель                                                                                   |
| Овладение методикой работы и новыми оздоровительными технологиями (практикумы, деловые игры, семинары-практикумы, практикумы по решению педагогических задач, подгрупповые и индивидуальные консультации)                                                                                                                   | Старший воспитатель, врач, медсестра, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель. |
| Создание условий и необходимой материально-технической базы                                                                                                                                                                                                                                                                 | Заведующий ДОУ, заместитель по АХР                                                                    |
| Выработка критериев, уровней и методик валеологической культуры детей по возрастным группам.                                                                                                                                                                                                                                | Старший воспитатель                                                                                   |
| Внедрение программы в педагогический процесс                                                                                                                                                                                                                                                                                | Коллектив ДОУ                                                                                         |
| Расширение профессионального кругозора и возможности реализации творческого потенциала в ходе работы по программе (конкурсы педагогических проектов, технологий, методик, педагогического мастерства, научно-практические конференции)                                                                                      | Старший воспитатель                                                                                   |
| Работа по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ                                                                                                                                                                                                                                                               | Воспитатели, специалисты.                                                                             |
| Обучение здоровьесберегающим технологиям младших воспитателей (тренинги, практикумы, групповые консультации)                                                                                                                                                                                                                | Медсестра                                                                                             |
| Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья, виде- и фонотека, справочная литература, наглядные пособия)                                                                                                                                                                             | Старший воспитатель                                                                                   |
| Создание здорового микроклимата в педагогическом коллективе (школа педагогической поддержки, вокалотерапия – вокальный кружок «С песней по жизни», наставничество).                                                                                                                                                         | Музыкальный руководитель, старший воспитатель                                                         |
| Организация клуба здоровья для педагогов                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Воспитатели, специалисты.                                                                             |
| Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров                                                                                                                                                                                                                                                  | ИРО Ивановской области                                                                                |
| Показ результатов (открытые мероприятия – занятия, досуги, праздники, выступления на педсоветах, научно-практических конференциях, обобщение опыта педагогов, выставки персональных педагогических достижений, наглядных пособий, фотогазета, выступления на городских конференциях, чтениях, издание методических пособий) | Педагоги ДОУ                                                                                          |
| Анализ результатов работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Старший воспитатель, врач                                                                             |

### 3.9. Работа с родителями

На протяжении многих лет система дошкольного образования существовала как бы изолированно от семьи, полностью принимая на себя проблемы образования и развития детей, сохранения и укрепления их здоровья. В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребенка позволяет повысить его эффективность. Создание единого пространства развития ребенка невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо одни от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно планов и намерений друг друга. Поэтому важную роль в укреплении здоровья детей занимает сотрудничество ДОУ и семьи, синхронизация их интересов в здоровье дошкольников.

Целью сотрудничества является укрепление процесса взаимодействия ДОУ и семьи в рамках проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Задачами взаимодействия ДОУ и семьи в этом процессе являются:

- Организация непрерывного процесса взаимодействия коллектива ДОУ и родителей, направленного на сохранение и укрепление здоровья детей;
- Формирование единого полноценного развивающего пространства в семье и ДОУ;
- Повышение уровня культуры здоровья воспитателей ДОУ и родителей;
- Пропаганда создания в семье психологически комфортной среды.

В совместной деятельности предусмотрена разнообразная по организации и формам проведения работа, направленная на реализацию цели и обогащение воспитательного опыта родителей, создание основы рациональной

организации жизнедеятельности детей в семье и ДОУ. Алгоритм совместной оздоровительной работы ДОУ и семьи представлен следующим образом:

- Анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений в области здорового образа жизни организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- Создание в ДОУ и семье условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей ;
- Проведение целенаправленной работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания и т. д.;
- Ознакомление родителей с содержанием оздоровительной работы в ДОУ.
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания и другие);
- Организация совместных праздников, мероприятий по обмену опытом;
- Обобщение передового опыта оздоровительной работы в информационных уголках для родителей и на сайте: ДОУ: доу10.ивдетсад.РФ

### **Учебно – тематический план в работе с родителями**

| <b>Раздел</b>                                                                         | <b>Теоретические знания</b> | <b>Практические знания</b> | <b>Формы работы</b>            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| <b>Сохранение и укрепление физического и соматического здоровья детей</b>             |                             |                            |                                |
| «Утренняя гимнастика с малых лет»<br>«Помогите ребенку укрепить здоровье»             |                             |                            | Консультация                   |
| «Здоровье - прежде всего»<br>«Больше внимания осанке»                                 |                             |                            | Папка - передвижка             |
| «Как идти с ребенком на прием к врачу»                                                |                             |                            | Листовка                       |
| «На пути к совершенству»                                                              |                             |                            | Стенгазета                     |
| «Закаливание ребенка»                                                                 |                             |                            | Конференция                    |
| «Соблюдайте режим»                                                                    |                             |                            | Анкетирование                  |
| «Режим дня в жизни ребенка»                                                           |                             |                            | Круглый стол                   |
| «Давайте познакомимся»                                                                |                             |                            | Школа для родителей            |
| <b>Здоровьесбережение детей в ДОУ и семье</b>                                         |                             |                            |                                |
| «Рождаюсь, расту, развиваюсь»                                                         |                             |                            | Выставка литературы            |
| «Путь к здоровью, силе, бодрости»                                                     |                             |                            | Анкетирование                  |
| «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»                            |                             |                            | Консультация                   |
| « Гигиена детства»                                                                    |                             |                            | Конференция                    |
| «На пути к здоровью»                                                                  |                             |                            | Стенгазета                     |
| «Веселая физкультура в квартире»                                                      |                             |                            | Памятка                        |
| <b>Активное сотрудничество ДОУ и семьи в реализации здоровьесберегающей программы</b> |                             |                            |                                |
| «Сделай сам»                                                                          |                             |                            | Фестиваль семейного творчества |
| «Наша веселая семейка»                                                                |                             |                            | Фотоальбомы                    |
| «Здоровый дошкольник»                                                                 |                             |                            | Родительские собрания          |
| «Мы вместе»                                                                           |                             |                            | День открытых дверей в ДОУ     |
| «Дружная семейка»                                                                     |                             |                            | Неделя здоровья дома           |
| «Папа, мама, я – спортивная семья»                                                    |                             |                            | Праздник                       |
| «Хоровод подвижных игр»                                                               |                             |                            | Развлечение                    |
| «Юные туристы»                                                                        |                             |                            | Совместные прогулки – походы.  |
| «Здоровье в наших руках»                                                              |                             |                            | Деловая игра                   |

**Раздел: «Сохранение и укрепление физического и соматического здоровья детей**  
**Консультация «Утренняя гимнастика с малых лет»**

Раскрывает родителям особенности утренней гимнастики детей. Предлагает методическое руководство для взрослых и варианты комплексов утренней гимнастики для детей.

#### Консультация «Помогите ребенку укрепить здоровье»

Освещает проблему сохранения и укрепления здоровья детей, условия воспитания здорового ребенка. Предлагает родителям методические рекомендации по созданию физкультурно-игровой среды, правильному и рациональному использованию физкультурного оборудования.

#### Папка – передвижка «Здоровье - прежде всего»

Привлекает внимание родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Раскрывает основные составляющие процесса укрепления здоровья детей.

#### Папка – передвижка «Больше внимания осанке»

Информирует родителей о важности процесса правильного формирования осанки, ее нарушениях. Раскрывает причины нарушения осанки. Предлагает упражнения для предупреждения нарушений осанки.

#### Листовка «Как идти с ребенком на прием к врачу»

Предлагает родителям рекомендации действий обеспечивающей положительный результат посещения детского врача и предупреждающей эмоциональную неустойчивость детей и взрослых.

#### Стенгазета «На пути к здоровью»

Знакомит родителей с особенностями развития детской стопы и привлекает внимание к проблеме нарушения ее формирования. Предлагает родителям ряд профилактических мероприятий для обеспечения правильного развития стоп ребенка.

#### Конференция «Закаливание ребенка»

Знакомит родителей с системой закаливающих мероприятий реализуемой в ДОО. Освещает средства и методы организации закаливающих мероприятий и противопоказания к ним.

#### Анкетирование «Соблюдаете режим?»

Анализ анкеты позволит педагогам определить, какие компоненты режима ребенка – дошкольника соблюдают родители в семье, их периодичность.

#### Круглый стол «Режим дня в жизни ребенка»

Знакомит родителей с организацией режима дня дошкольников. Предлагает методические рекомендации для успешного приучения ребенка к рациональному режиму дня, предусматривает единство требований ДОО и семьи в соблюдении детьми режима дня.

#### Школа для родителей «Давайте познакомимся»

Позволит родителям и педагогам ДОО вступить в продуктивный диалог для обсуждения процесса взаимодействия. Руководство ДОО информирует родителей о перспективах физкультурно-оздоровительного процесса. Педагоги и родители определяют основные цели и формы своего взаимодействия.

### **Раздел: «Здоровьесбережение детей в ДОО и семье»**

#### Выставка литературы «Рождаюсь, расту, развиваюсь»

Предполагает расширение круга знаний родителей об особенностях развития ребенка, получить ответы на интересующие их вопросы и аспекты воспитания и оздоровления детей младшего дошкольного возраста.

#### Анкетирование «Путь к здоровью, силе, бодрости»

С помощью этой анкеты педагоги получают информацию о том, какие формы укрепления здоровья детей используют родители в домашних условиях.

#### Консультация «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»

Освещает основные аспекты ответственности родителей и педагогов ДОО в процессе формирования здоровья детей. Актуализирует проблему взаимодействия в рамках проблемы здоровье сбережения детей.

#### Конференция «Гигиена детства»

Привлекает внимание родителей к особенностям детской гигиены. Имеет целью расширение знаний родителей о формировании гигиенических навыков у детей в режиме дня.

#### Стенгазета «На пути к здоровью»

Газета освещает главные проблемы, возникающие в период адаптации детей в ДОО, и предлагает родителям методические рекомендации для их решения.

#### Памятка «Веселая физкультура в квартире»

Напоминает родителям о важности постоянного обеспечения благоприятных условий для роста и развития ребенка – дошкольника.

### **Раздел: «Активное сотрудничество ДОО и семьи в реализации здоровьесберегающей программы»**

#### Фестиваль семейного творчества «Сделай сам»

Изготовление нестандартного оборудования из бросового материала для двигательной активности детей.

#### Фотоальбомы «Наша веселая семейка»

Оформление фотоальбомов с представлением лучшего опыта работы по оздоровлению детей в семье.

#### Родительские собрания «Здоровый дошкольник»

Рассказы родителей о лучшем опыте семейного воспитания по приобщению дошкольника к здоровому образу жизни и семейным традициям.

#### День открытых дверей в ДОО «Мы вместе»

Позволяет практически познакомить родителей с системой воспитательно–образовательного процесса в ДОУ. Родителям предлагается принять участие в мероприятиях направленных на укрепление взаимодействия ДОУ и семьи в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей.

#### Неделя здоровья дома «Дружная семейка»

Позволяет родителям самостоятельно организовать систему оздоровительных мероприятий в семье, предполагает четкое соблюдение родителями и детьми основ и правил здорового образа жизни. Привлекает внимание родителей к соблюдению режима дня и гигиены семьи.

#### Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

Повышает интерес родителей к участию в физкультурно-оздоровительном мероприятии. Формирует уровень знаний в области сохранения и укрепления здоровья детей.

#### Развлечение «Вместе с сыном, вместе с дочкой»

Позволяет ознакомить родителей с подвижными играми детей, укрепить систему взаимодействия ДОУ и семьи. Привлекает внимание родителей к вопросу совместного времяпровождения с детьми.

#### Совместные прогулки – походы. «Юные туристы»

Цель таких мероприятий, повысить интерес родителей к участию в физкультурно-оздоровительном мероприятии вместе с детьми. Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

#### Деловая игра «Здоровье в наших руках»

Осуществлять преемственность в физическом воспитании между детским дошкольным учреждением и семьей. Обогащать родителей знаниями практическими умениями в воспитании физической культуры детей. Стр 104 книга Харченко.

## **2. Планируемые результаты освоения программы:**

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.
- В работе с коллективом добиться больших результатов в укреплении физического и психического здоровья детей.
- Организовать непрерывный процесс взаимодействия коллектива ДОУ и родителей, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей.

## **Литература**

1. Примерная основная образовательная программа «Диалог». Издательство «Дрофа», 2013 г.
2. Примерная основная образовательная программа «Детство». Издательство «Детство-пресс», 2014 г.
3. Программа «Кроха» Г.Г. Григорьева, Н.П. Кочетова, Д.В. Сергеева, Издательство «Просвещение», 2000 г.
4. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханева, Аркти, М., 1997 г
5. Физкультура первая и вторая младшая группа (1 и 2 часть) М.А. Фисенко, Волгоград, 2008г.
6. Общеразвивающие упражнения в детском саду П.П. Буцинская, М., «Просвещение», 1990 г.
7. Организация спортивных досугов дошкольников 4 – 7 лет Н.М. Соломенникова, Волгоград, 2011 г.
8. Парная гимнастика 3 – 6 лет Т. Э. Токаева, Волгоград, 2011 г.
9. Конспекты – сценарии Н. Б. Муллаева, С-П., ДНТСТВО-ПРЕСС, 2008 г.
10. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет С. С. Прищепа Творческий Центр, Сфера, М., 2009 г.
11. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет Н.М. Соломенникова, Волгоград, 2011 г.
12. Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет М. Ю. Картушина, Сфера, М., 2010 г.
13. Спортивные мероприятия для дошкольников 4 - 7 лет М.А. Давыдова, М., 2008 г.
14. Спортивно – развивающие занятия первая младшая группа И.В. Померанцева, Волгоград, 2008 г
15. Физкультурные праздники в детском саду, В.Н. Шебеко, М., «Просвещение», 2001 г.
16. Необычные физкультурные занятия для дошкольников Е.И. Подольская, Волгоград, 2010 г.
17. Веселая физкультура для детей и их родителей О.Б. Казина, Владимир, 2009 г.
18. Лето красное, звонче пой Волгоград, О.П. Власенко, 2007 г.
19. Организация двигательной деятельности детей в детском саду Т.Е. Харченко, С-П., Детство-пресс, 2010.
20. Зеленый огонек здоровья М.Ю. Картушина, Творческий Центр, Сфера, М., 2009 г.
21. Физкультурно-оздоровительная работа О.Ф. Горбатенко, Волгоград, 2008 г.
22. Система физического воспитания в ДОУ О.М. Литвинова, Волгоград, 2007 г.
23. Физкультурные занятия в детском саду старшая группа, М., издат «Скрипторий» Е. Ф. Желобкович, 2010
24. Физкультурные занятия в детском саду младшая группа М. издат «Скрипторий» Е. Ф. Желобкович, 2009
25. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Творческий Центр, Сфера, М, 2005 г.
26. Физическое развитие детей 1 – 3 года Л.Н. Галиузова, издат «Мозаика-Синтез», М., 2007 г.
27. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста Н.П. Кочетова, М., «Просвещение», 2008 г.
28. Занятия физической культурой в ДОУ Л.Г. Горькова, М., 2005 г.
29. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет Л.И. Пензулаева, М., «Просвещение», 1988 г.

30. Утренняя гимнастика под музыку Е.П. Ионова, М., «Просвещение», 1977 г.
31. Игровые занятия с детьми 1 – 2 лет Д.Н. Колдина, Творческий Центр, Сфера, М., 2011 г.
32. Праздник каждый день - младшая группа И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева 2000 г
33. Праздник каждый день - средняя группа И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева 2000 г
34. Праздник каждый день - старшая группа И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева 2000 г
35. Коммуникативные танцы-игры А.И. Буренина 2004 г
36. Музыкальный калейдоскоп И.А. Кутузова, А.А. Кудрявцева 2002 г
37. Ритмические упражнения, игры и пляски А.Е. Луговская 1991 г
38. Твоя безопасность. Как себя вести дома и на улице К.Ю. Белая, М., 2000 г.
39. Развивающая среда дошкольных учреждений Н.А. Рыжова, М., 2003 г.
40. Пальчиковая гимнастика Л. Савина, М., 1999 г.
41. Познавательная деятельность – детей 5 – 6 лет. Л.Ф. Тихомирова, Ярославль, 2001 г.
42. Психогимнастика М. Чистякова, М., 1995 г.
43. Дорожную азбуку – детям. Ставрополь, 1994 г.
44. Гори, гори ясно М.П. Андреева М., 1984 г.
45. Колокольчик 2009 № 10, 12.
46. Психолог в детском саду. Ежеквартальный научно-практический журнал № 3, 6, 2010 г
47. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста Е.А. Стребелева, М., Просвещение, 2007
48. Родительские собрания в ДОУ метод пособие М., Айриспресс, 2011
49. Рекомендации по выявлению умственно одаренных детей дошкольного возраста. ОМ Дьяченко М., 2002г
50. Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста Е.А. Янушко МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010
51. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники Ростов-на-Дону, Феникс, 2011
52. Тропинка к своему Я О.В. Хухлаева, М., Генезис, 2009
53. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Речь, М., Сфера, 2009
54. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребенка Речь, М., Сфера, 2011.
55. Чувства все нужны, чувства все важны. Программа эмоционально-волевого развития детей 5-6 г Т.А. Крылова Речь, М., Сфера, 2011
56. Ох уж эти одаренные дети! Талант и синдром внимания: двойная исключительность Г.В. Моница, М.С. Рузина, Речь, М., Сфера, 2010
57. Пойми меня и действуй правильно! Метод пособие для психологов, педагогов и родителей Иваново, ИПКиППК, 2005
58. Тренинг навыков практического психолога: Интерактивный учебник Г.В. Старшенбаум М, Издательство Института психотерапии, 2006
59. Упражнения для психомоторного развития дошкольников М., АРКТИ, 2009
60. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» 2011 № 1, 4, 11.
61. Журнал «Здоровье дошкольника» 2011 № 5, 8
62. Журнал «Дошкольное воспитание» 2011 № 2
63. Журнал «Воспитатель ДОУ» 2008 № 12, 2009 №3, 2010 № 6, 2011 № 5