

**Программа «Здоровый малыш»  
на 2018 - 2021г.г.**

**Чита- 2018 г.**

Пояснительная записка.....	3
Цель программы.....	4
Задачи.....	4
Основные принципы.....	5
Основные блоки программы.....	6
Обеспечение реализации основных направлений программы.....	6
План реализации программы.....	7
1 блок «Система лечебно-профилактической работы».....	8
Формы и методы профилактической работы с детьми.....	8
План лечебно-оздоровительных мероприятий.....	9
Перспективный план работы с часто болеющими детьми в течение учебного года.....	11
Система оздоровительной работы.....	16
План оздоровительной и профилактической работы по группам.....	18
2 блок «Организация рациональной двигательной деятельности».....	21
Модель двигательного режима в ДОУ.....	21
Модель двигательной деятельности детей на день.....	22
3 блок «Работа с педагогами и родителями по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий».....	23
Организационные методические мероприятия:.....	23
Работа с детьми.....	25
Психолого-медико-педагогический консилиум.....	28
Программа мониторинга состояния здоровья детей повозрастным группам ДОУ.....	29
<i>Приложение 1</i> .....	30
Образовательные программы и технологии.....	30
<i>Приложение 2</i> .....	33
Перечень закаливающих мероприятий.....	33
<i>Приложение 3</i> .....	34
Средство, используемые для закаливания детей в возрасте с 3 до 7 лет в условиях детского сада.....	34
<i>Приложение 4</i> .....	37
Модель взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами.....	37

## Пояснительная записка

Проблема здоровья детей находит отражение во многих государственных нормативных документах.

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы ДОУ.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа «Здоровый малыш», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы развития ДОУ.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ условий для организации оздоровления и физического развития детей;
- анализ использования лечебно-профилактических работ в ДОУ;
- анализ организации рациональной двигательной деятельности;
- анализ совместной работы педагогов и родителей по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий.

Анализ заболеваемости за несколько лет показал, что детей с I группой здоровья - каждый год уменьшается; со II группой - количество детей увеличивается и составляет больший процент от списочного состава детей, III группа присутствует, IV группа составляет 2,7% от общего количества воспитанников.

Здоровье включает в себя следующие компоненты:

- соматическое здоровье - текущее состояние органов систем организма (я могу!);
- физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма (я могу!);
- психическое здоровье - состояние психической сферы (я хочу!);
- нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности (я должен!)

**Цель программы:** создание оптимальных условий в ДОУ для укрепления физического, психического и духовного здоровья дошкольников.

**Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей.
2. Создавать условия для формирования осознанного отношения к своему здоровью.
3. Приобщать детей и взрослых к спортивным традициям.
4. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену, комфортное самочувствие, нервно - психическое и физическое развитие.
5. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

## **Основные принципы**

**1. Принцип активности и сознательности** - участие всего педагогического коллектива и родителей в использовании и применении эффективных методов деятельности, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста.

**2. Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности в течении дня.

**3. Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья детей дошкольного возраста.

**4. Принцип научности** - использование научно - обоснованных и апробированных программ, технологий и методик.

**5. Принцип доступности** - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

**6. Принцип единства диагностики и коррекции** - правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных.

**7. Принцип систематичности** - реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

**8. Принцип целенаправленности** - подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели.

## **Основные блоки программы**

### ***1 блок «Создание условий для оздоровления и физического развития детей»***

1. Организация воспитательно - образовательного процесса в ДОУ.
2. Организация развивающей предметно-пространственной среды для обеспечения оптимального двигательного режима в ДОУ.
3. Обогащение материально-технической базы для оздоровления и физического развития детей.
4. Организация режима дня и рационального питания детей.
5. Организация медицинского контроля за развитием детей. Проведение профилактических мероприятий.

<b>Техническое и кадровое обеспечение</b>	
Приобретение необходимого оборудования: - медицинского - дооборудование спортивного зала - мебели. Подбор мебели согласно ростовым показателям	Заведующая ДОУ Завхоз
Осуществление ремонта: - пищеблока - прачечного комплекса - кабинетов и групповых комнат - коридоров - игровых площадок	Зав. ДОУ Завхоз
Оборудование помещений:  - прогулочных площадок на территории детского сада - мини-музеев	Зам.зав. по УВР Специалисты
Пополнение среды нестандартным оборудованием	Воспитатели
Обеспечение условий для предупреждение травматизма в ДОУ	Завхоз
<b>Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>	
Разработка программы по оздоровлению детей в ДОУ	Администрация ДОУ
Регулярное проведение консультаций по организации и проведению гимнастики после сна	Специалисты
Проведение консультаций и семинаров для воспитателей по психологии (по плану психолога)	Специалисты
Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в УВП	Зам.зав. по УВР
Изучение и внедрение в работу эффективных технологий и методик по оздоровлению детей в ДОУ	Зам.зав. по УВР Специалисты
Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по всем возрастам	Зам.зав. по УВР
Распределение нагрузки и минут отдыха в режиме дня	Зам.зав. по УВР
Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Зав. ДОУ Воспитатели
Проведение валеологизации всего педагогического процесса	Зам.зав. по УВР
Совершенствование РППС в ДОУ	Воспитатели
Организация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей	Воспитатели

Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города («Лад» и «Дар»)	Зам.зав.по УВР
Создание режима двигательной активности детей в течении дня	Зам.зав.поУВР
Создание комплексной системы по физкультурно-оздоровительной работе во всех возрастных группах	Специалисты
Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зав. ДОУ Зам.зав.по УВР
Участие в экспериментальной работе по внедрению комплекса по оздоровлению детей дошкольного возраста	Зав. ДОУ Зам.зав.по УВР

### **План реализации программы**

<b>Техническое и кадровое обеспечение</b>			
№	Мероприятие	Срок	Отвественный
1.	Приобретение необходимого оборудования: медицинского, спортивного, замена ламп светового освещения.	2018-2020 гг	Администрация ДОУ
2.	Осуществление косметического ремонта: коридоров; игровых площадок; спортивного зала; музыкального зала; групповых комнат и кабинетов	ежегодно	Заведующая, завхоз
3.	Оборудование помещений РППС в соответствии с СанПиНом и ФГОС: групповых комнат; центров ОБЖ; спортивной площадки; прогулочных площадок	постоянно	Заведующая, завхоз
4.	Пополнение среды нестандартными пособиями: объемными модулями; чудоковриками (тренажеры Заикина); зрительно-телесными тренажерами (В.Ф.Базарного)	постоянно	Администрация ДОУ
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в МБДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в МДОУ)	постоянно	Заведующая, завхоз
<b>Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>			
1.	Разработка стратегического плана улучшения здоровья детей и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей.	2018 г..	Администрация ДОУ, мед.сестра
2.	Ведение дополнительных образовательных услуг	постоянно	зам.зав. по УВР; специалисты доп.образования и педагоги ДОУ
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления:	постоянно	зам.зав.по УВР; Воспитатели
4.	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик,	постоянно	зам.зав.по УВР; мед.сестра



	диагностики детей по возрастным группам		
5.	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, гибкость занятий, санитарногигиенические условия).	постоянно	зам.зав.по УВР
6.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, проведение цикла лекций, работа консультативного пункта, «Телефон доверия».	постоянно	Педагоги МБДОУ; психолог; мед.сестра
7.	Продолжение работы по совершенствованию РПС МБДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	постоянно	зам.зав.по УВР; воспитатели
8.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	постоянно	Администрация МБДОУ; педагоги МБДОУ

## **2 блок «Система лечебно-профилактической работы»**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации детей в разных возрастных группах
2. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры в течение дня всего участниками педагогического процесса
3. Дегельминтизация

### Формы и методы профилактической работы с детьми

#### 4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адапт.период) - организация микроклимата и стиля жизни в группе	Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика различной формы - физкультурные занятия различной формы - подвижные и динамические игры - корригирующая гимнастика после сна - спортивные игры	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание - мытье рук - игры с водой - обеспечение чистой среды	Все группы -
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе и сквозное) - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения и праздники - игры-забавы - каникулы	Все группы

		- участие в спортивных соревнованиях	
6	Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
7	Музтерапия	- музыкальное сопровождение всех занятий и режимных моментов	Все группы
8	Аутотренинг психогимнастики	- Упражнения на развитие эмоциональной сферы - Игры-тренинги с детьми и педагогами	Все группы
9	Спецзакаливание	- босхождение - дыхательная гимнастика - умывание - массаж (игровой)	Все группы
10	Пропаганда ЗОЖ	Курс лекций и консультаций по данной проблеме через родительские уголки в группах и занятия с родителями. Консультации с родителями по проблеме оптимизации двигательного режима ребенка. Проведение дня открытых дверей для родителей. Организация мероприятий по профилактике и предупреждению заболевания ОКИ в гр. «Фантазия».	Все группы

### План лечебно-оздоровительных мероприятий

Месяц	Наименование мероприятий	Режим	Контингент детей
сентябрь			все дети
	1. Витаминизация 3-го блюда	ежедн.	
октябрь	1. Витаминный напиток «Шиповник» 2. Витаминизация 3-го блюда.	ежедневно	все дети
ноябрь	Фитонциды	Каждый день	все дети
декабрь			все дети
	1. «Волшебная приправа» (фитонциды - лук, чеснок) 2. Витаминизация 3-го блюда	Ежедневно, обед,	
январь			все дети
	1. «Волшебная приправа» (фитонциды- лук, чеснок) 2. Витаминизация 3-го блюда	обед, ежедневно	
февраль			все группы
	1. Ходьба по влажной дорожке	ежедневно	
март	Закаливающие процедуры		все группы



апрель		Ежедневно	
	1. Влажные дорожки		все группы
май	1. Сеанс фитоаэроионизации 2. Салаты	ежедневно - по схеме	все группы

**Перспективный план работы с часто болеющими детьми в течение учебного года**

Месяц	Занятия			
	с детьми		с родителями	
<b>Работа с ЧБД младшего возраста</b>				
Сентябрь	«Разноцветные мячи»	Закреплять умения действовать с мячами. Выполнять элементарный точечный массаж.	Анкетирование родителей. Ознакомление с Положением о ЧБД. С целями и задачами работы с ЧБД.	Выявлять запросы и потребности родителей в получении информации по вопросам здоровьесбережения дошкольников. Информировать о проводимой работе.
	«Наши здоровые ножки»	Формировать правильную походку и осанку. Уметь ухаживать за ногами. Выполнять специальные упражнения для укрепления мышц, участвующие в формировании свода стопы.		
Октябрь	«Колобки»	Продолжать учить правильному дыханию. Укреплять связки гортани при выполнении дыхательных упражнений. Уметь разминать шейные позвонки.	Консультация «Босиком от простуды и болезней» (инструктор по ФИЗО; медсестра)	Знакомить с правилами ухода за ногами. Рассказать о пользе босоногохождения. Учить делать массаж ступней, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
	«Кто, кто в теремочке живет»	Учить приемам массажа биологически активных точек. Продолжать обучать правильному дыханию. Вызывать интерес к движениям.		
Ноябрь	«Мы едем, едем, едем»	Формировать правильную ходьбу и осанку. Упражнять в равновесии. Совершенствовать ловкость и координацию движений. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.	Консультации по формированию правильной ходьбы и осанки.	Знакомить с комплексом упражнений по формированию правильной ходьбы и осанки.
	«В гости к сказке»	Продолжать учить правильному дыханию, не поднимая плеч при вдохе. Выполнять элементарный точечный массаж и самомассаж.		
Декабрь	«Идем за	Продолжать учить	Семинар на тему	Знакомить с

	<i>елочкой лесной»</i>	правильному дыханию, не поднимая плеч при вдохе. Выполнять элементарный точечный массаж и самомассаж.	«Как проводить закаливание детей дома»	основными принципами закаливания. Предложить несколько способов организации закаливания в домашних условиях.
	<i>«Наши ручки»</i>	Закреплять знания о частях тела. Продолжать учить самомассажу. Развивать ловкость и быстроту.		
<b>Январь</b>	<i>«Ах, ладошки, вы, ладошки»</i>	Формировать правильную осанку. Координировать движения верхних конечностей. Укреплять мышечный корсет позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук		
<b>Февраль</b>	<i>«Надо, надо умываться»</i>	Создавать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам. Продолжать учить выполнять закаливающие носовые упражнения. Создавать положительную эмоциональную обстановку. Способствовать повышению самооценки каждого ребенка.	Совместное развлечение взрослых и детей «Заюшкина избушка»	Обращать внимание на выполнение элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации. Учить специальным упражнениям для укрепления мышц. Участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для позвоночника.
	<i>«Еж с ежатами»</i>	Формировать навыки правильной осанки, укреплять мышцы туловища верхних и нижних конечностей. Продолжать закреплять умение у детей выполнять элементарный точечный массаж.		
<b>Март</b>	<i>«Пряничная избушка»</i>	Продолжать стимулировать биологически активные точки, находящиеся на кончиках пальцев. Учить выполнять массаж головы и спины.	Консультация «О здоровье ваших детей»	Обращать внимание на вопросы оздоровления детей, укрепление иммунной системы. Учить проводить профилактические мероприятия во время вспышки ОРВИ
	<i>«Деревья и птицы»</i>	Закреплять умения выполнять элементарный точечный массаж и самомассаж. Продолжать		

		<p>формировать правильную осанку и ходьбу.</p> <p>Укреплять мышцы нижних конечностей.</p>		
<b>Апрель</b>	«Будем закаляться»	<p>Учить выполнять сухое растирание махровой рукавичкой.</p> <p>Оздоровительные упражнения для горла.</p>	Консультация «Откуда берутся болезни»	<p>Информировать о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.</p> <p>Пропагандировать здоровый образ жизни.</p>
	«Доктор Айболит»	<p>Продолжать развивать двигательные умения.</p> <p>Закреплять знания о частях тела. Развивать ловкость и быстроту. Продолжать учить самомассажу ушей, головы, ног.</p>		
<b>Май</b>	«Скачет зайка без оглядки»	<p>Продолжать стимулировать биологически активные точки на кончиках пальцев, ушных раковинах, ступнях.</p> <p>Учить выполнять массаж головы, спины.</p> <p>Создавать положительную эмоциональную обстановку.</p> <p>Способствовать повышению самооценки каждого ребенка.</p>	<p>Совместное развлечение детей и взрослых</p> <p>«Здравствуйте все!»</p>	<p>Учить навыкам элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации.</p> <p>Учить специальным упражнениям для укрепления мышц.</p> <p>Участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для позвоночника.</p>
<b>Работа с ЧБД старшего возраста</b>				
<b>Сентябрь</b>	«Клоуны и клоуныта»	<p>Вызвать интерес к движениям. Учить правильному дыханию при выполнении упражнений.</p> <p>Закреплять основные движения (бег, ходьба).</p>	<p>Анкетирование родителей.</p> <p>Ознакомление с Положением о ЧБД.</p> <p>С целями и задачами работы с ЧБД.</p>	<p>Выявлять запросы и потребности родителей в получении информации по вопросам здоровьесбережения дошкольников.</p> <p>Информировать о проводимой работе.</p>
	«Точка, точка, запятая»	<p>Закреплять знания о строении тела человека. Развивать двигательную активность.</p>		
<b>Октябрь</b>	«Босиком по радуге»	<p>Формировать и закреплять навыки правильной осанки.</p> <p>Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений и подвижных играх. Дышать через нос,</p>	<p>Консультация «Босиком от простуды»</p>	<p>Знакомить правилами ухода за ногами.</p> <p>Рассказать о пользе босоногохождения.</p> <p>Учить массажу ступней, упражнений для профилактики нарушений осанки и</p>

		укреплять диафрагму легких.		плоскостопия.
	«Путешествие по радуге»	Обучать приемам массажа биологически активных точек. Развивать коммуникативные качества. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.		
<b>Ноябрь</b>	«Приключения Буратино»	Знакомить с анатомо-физиологическим понятием о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления. Учить переключать внимание. Повышать интерес к физической культуре.	Совместное развлечение взрослых и детей «Добры молодцы- богатыри русские»	Доставлять радость общения и единения детям и родителям.
	«Если бы я был деревом»	Продолжать прививать навык правильного дыхания. Укреплять мышцы, участвующие в формировании правильной осанки. Учить выполнять элементарный массаж лица.		
<b>Декабрь</b>	«Путешествие в страну Носарию»	Формировать анатомо-физиологические представления о строении носа. Развивать устойчивое внимание. Воспитывать доброжелательность.	Семинар «Как проводить закаливание детей дома»	Знакомить с основными принципами закаливания. Предложить несколько способов организации закаливания в домашних условиях.
	«Почему у слоненка нос длинный»	Учить выполнять массаж биологически активных точек. Дыхательные упражнения из разных исходных положений. Упражнения, укрепляющие мышцы шеи.		
<b>Январь</b>	«Заяц-хвоста»	Закрепить навыки правильного выполнения массажа спины, носа. Ушей.развивать устойчивость внимания.		



<b>Февраль</b>	«Кто сказал «мяу?»»	Продолжать учить правильно выполнять массаж ушей, стоп.	Совместное развлечение детей и взрослых «Иван Царевич и Жар-птица»	Обращать внимание на выполнение элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации. Учить специальным упражнениям для укрепления мышц. Участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для позвоночника.
	«Уши»	Формировать анатомо-физиологические представления о строении уха. Закреплять умение выполнять массаж ушей, лица, шеи. стоп.		
<b>Март</b>	«Двенадцать месяцев»	Учить выполнять массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний»	Консультация «О здоровье ваших детей»	Обращать внимание на вопросы оздоровления детей, укрепление иммунной системы. Учить проводить профилактические мероприятия во время вспышки ОРВИ
	«Приключения в Королевстве микробов»	Формировать представления об инфекционном характере всех заболеваний. Разъяснять. Что человек в силах уберечь себя от болезней. Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.		
<b>Апрель</b>	«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»	Уточнить и закрепить знания об органах слуха, зрения, обоняния. Воспитывать привычку здорового образа жизни. Формировать логическое мышление, эстетический вкус.	Консультация «Спорт и здоровье»	Информировать о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ. Пропагандировать здоровый образ жизни.
	«Проделки Королевы простуды».	Формировать представления о здоровье- основной ценности. Расширять знания о профилактике простудных заболеваний. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни.		
<b>Май</b>	«Жил да был крокодил»	Учить ответственно относиться к состоянию зубов. Владеть мимическими мышцами.	Совместное мероприятие детей и родителей «Приоткроем в сказку дверь»	Учить выполнять элементарный массаж. Дыхательную гимнастику,

	«Путешествие капельки»	Содействовать профилактике плоскостопия. Развивать и совершенствовать органы дыхания, мышечную силу и координационные способности.		релаксацию. Учить специальным упражнениям для укрепления мышц. Участвующих в формировании свода стопы и коррекционным упражнениям для позвоночника.
--	------------------------	--	--	---

### Система оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы.	Формы работы.
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Типовой режим дня по возрастным группам.</li> <li>• Щадящий режим дня</li> <li>• Оздоровительный режим дня</li> <li>• Коррекция учебной нагрузки</li> </ul>
2	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание психологически комфортного климата в ДОУ</li> <li>• Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>• Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми</li> <li>• Формирование основ коммуникативной деятельности у детей</li> <li>• Диагностика и коррекция развития</li> <li>• Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.</li> </ul>
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: 1. Регламентированная деятельность.  2. Частично регламентированная деятельность.  3. Нерегламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Динамические паузы</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Физические упражнения после сна</li> <li>• Спортивные праздники и досуги</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Подвижные игры на воздухе и в помещении</li> <li>• Оздоровительный бег на воздухе</li> <li>• Дни здоровья</li> <li>• Хореография</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.</li> </ul>
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельность"</li> <li>• Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>• Формирование основ безопасности</li> </ul>

		жизнедеятельности
5	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием)</li> </ul>
6	<p>Оздоровительное и лечебнопрофилактическое сопровождение 1. Профилактические мероприятия</p> <p>2. Коррекционные мероприятия.</p> <p>3. Общеукрепляющие мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательные комплексы</li> <li>• Комплекс профилактики ОРВИ и гриппа</li> <li>• Витаминопрофилактический комплекс</li> <li>• Коррекция адаптационных нарушений</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закаливание естественными физическими факторами: <ul style="list-style-type: none"> <li>о режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок</li> <li>о режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна</li> <li>о местные и общие воздушные ванны</li> <li>о свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры</li> </ul> </li> </ul>

## План оздоровительной и профилактической работы по группам

Месяц проведения	Оздоровительно профилактическая работа			
	группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группа
1	2	3	4	5
Сентябрь	<p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. Сквозное проветривание в группе в отсутствие детей.</p> <p>3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>4. Обследование детей на яйца гельментов в течение месяца по плану</p> <p>5. Шагометрия (для раннего выявления плоскостопия)</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика, в носовое закаливающее дыхание.</p> <p>2. Чесочно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 10 дней.</p> <p>3. Сквозное проветривание в группе в отсутствие детей.</p> <p>4. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>5. Работа с группой ЧБД</p> <p>6. Обследование детей на яйца гельментов в течение месяца по плану</p>	<p>1. Полоскание зева водой комнатной температуры.</p> <p>2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия</p> <p>3. Сквозное проветривание в группе в отсутствие детей.</p> <p>4. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>5. Обследование детей на яйца гельментов в течение месяца по плану</p> <p>6. Работа с группой ЧБД</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика, диафрагмальное дыхание.</p> <p>2. Полоскание зева водой комнатной температуры.</p> <p>3. Чесочно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 15 дней.</p> <p>4. Сквозное проветривание в группе в отсутствие детей.</p> <p>5. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>6. Обследование детей на яйца гельментов в течение месяца по плану</p> <p>7. Обследование по базовой скрининг-программе</p>
Октябрь	<p>1. Массаж биологически активной зоны (ушей)</p> <p>2. Чесочно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 15 дней.</p> <p>3. Закаливание (воздушные местные ванны)</p>	<p>1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</p> <p>2. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>3. Работа с группой ЧБД</p>	<p>1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</p> <p>2. Чесочно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 20 дней.</p> <p>3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>4. Работа с группой ЧБД</p>	<p>1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</p> <p>2. 3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>3. Работа с группой ЧБД</p>
Ноябрь	<p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. Применение Гриппола (препарат против гриппа)</p> <p>3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p>	<p>1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</p> <p>2. Ходьба по дорожке «Здоровья»</p> <p>3. Закаливание согласно схеме</p>	<p>1. Гигиеническое мытье рук прохладной водой.</p> <p>2. Упражнения для профилактики нарушений остроты зрения</p>	<p>1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</p> <p>2. Ходьба по дорожке «Здоровья»</p> <p>3. Закаливание согласно схеме</p>

		(после дневного сна) 4. Работа с группой ЧБД	3. Сквозное проветривание в группе в отсутствие детей. 4. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 5. Работа с группой ЧБД	(после дневного сна) 4. Работа с группой ЧБД
Декабрь	1. «Зайкин массаж» 2. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)	1. Дыхательная гимнастика 2. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 3. Работа с группой ЧБД	1. Чесочно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 15 дней. 2. Работа с группой ЧБД	1. Дыхательная гимнастика 2. Полоскание зева водой комнатной температуры. 3. Чесочно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 20 дней. 4. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 5. Работа с группой ЧБД
Январь	1. Закаливание (влажное местное обтирание)	1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки 2. Дыхательная гимнастика 3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 4. Работа с группой ЧБД	1. Дыхательная гимнастика, диафрагмальное дыхание. 2. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 3. Работа с группой ЧБД	1. Профилактика нарушений остроты зрения 2. Дыхательная гимнастика 3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 4. Работа с группой ЧБД
Февраль	1. Дыхательная гимнастика 2. Чесочно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 20 дней. 3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 4. Работа с группой ЧБД	1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки 2. Полоскание зева водой комнатной температуры. 3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 4. Работа с группой ЧБД	1. Полоскание зева водой комнатной температуры. 2. Чесочно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 20 дней. 3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 4. Работа с группой ЧБД	1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки 2. Дыхательная гимнастика, диафрагмальное дыхание. 3. Полоскание зева водой комнатной температуры. 4. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 5. Работа с группой ЧБД
Март	1. Закаливание (обливание стоп) 2. Работа с группой ЧБД	1. Дыхательная гимнастика 2. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 3. Работа с группой ЧБД	1. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 2. Работа с группой ЧБД	1. Закаливание согласно схеме (после дневного сна) 2. Работа с группой ЧБД
Апрель	1. Дыхательная гимнастика	1. Профилактика плоскостопия,	1. Дыхательная, звуковая	1. Профилактика плоскостопия,

	<p>2. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>3. Работа с группой ЧБД</p>	<p>нарушения осанки</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>4. Работа с группой ЧБД</p>	<p>гимнастика</p> <p>2. Чесночно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 20 дней.</p> <p>3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>4. Работа с группой ЧБД</p>	<p>нарушения осанки</p> <p>2. Чесночно-луковые букетики в группах и спальнях в течение 15 дней.</p> <p>3. Дыхательная, звуковая гимнастика</p> <p>4. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>5. Работа с группой ЧБД</p>
Май	<p>1. Сквозное проветривание в группе в отсутствии детей.</p> <p>2. Закаливание (общая воздушная ванна)</p> <p>3. Работа с группой ЧБД</p>	<p>1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</p> <p>2. Сквозное проветривание в группе в отсутствии детей.</p> <p>3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p>	<p>1. Сквозное проветривание в группе в отсутствии детей.</p> <p>2. Дыхательная гимнастика, диафрагмальное дыхание.</p> <p>3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>4. Работа с группой ЧБД</p>	<p>1. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки</p> <p>2. Сквозное проветривание в группе в отсутствии детей.</p> <p>3. Закаливание согласно схеме (после дневного сна)</p> <p>4. Работа с группой ЧБД</p>

### **3 блок «Организация рациональной двигательной деятельности»**

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
2. Определение показателей физического развития, двигательной

#### Модель двигательного режима в ДОУ

подготовленности и критериев здоровья детей

Вод ОД	Особенности организации	Длительность (мин.)
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>		
Утренняя гимнастика	Ежедневно (летом на воздухе, зимой в спортивном или музыкальном залах)	7-10
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между ОД	7-10
Физкультминутка	Ежедневно во время проведения ОД	3-5
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время проведения прогулок, с учетом уровня двигательной активности детей	25-30
Оздоровительный бег	Ежедневно после прогулки	до 10
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок	12-15
Прогулки в лес	При проведении экскурсий и проведение подвижных игр различной подвижности. Длительность 60-120 минут	
Гимнастика после дневного сна	По мере пробуждения и подъема детей	10
Логоритмическая гимнастика	(проводится логопедом)	-
Закаливающие мероприятия	Ежедневно в зависимости от возраста и циклограммы закаливания. Длительность зависит от возраста и времени года	
<b>2. Учебные занятия</b>		
Учебная ОД по физической культуре	3 раза в неделю	согласно СанПиН
Музыкальное занятие	2 раза в неделю. Длительность в зависимости от возраста	
<b>3. Самостоятельные занятия</b>		
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе	от индивидуальных особенностей детей
Самостоятельная двигательная активность с физкультурными пособиями	Ежедневно в течении дня (прилагается)	
Игровая деятельность	Ежедневно.	
<b>4. Физкультурно-массовые занятия</b>		
Неделя здоровья (каникулы)	Ежемесячно, согласно плана	согласно СанПиН



	инструктора по физической культуре	
Физкультурно-спортивные праздники	4 раза в год	согласно СанПиН
Физкультурный досуг	1 раз в месяц. Длительность в зависимости от возраста	
Спартакиады вне детского сада	1 раз в год. Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности. Длительность не более 60 минут	
Физкультурные занятия с родителями воспитанников	Согласно плана инструктора по физической культуре	30-60
Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, недели здоровья, посещения открытой ОД	
<b>5. Дополнительные виды занятий</b>		
Танцевальный кружок с элементом аэробики	3 раза в неделю по желанию родителей и детей. Длительность 30-40 минут	
<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>		
Домашние задания	Определяет воспитатель по индивидуальному плану ребенка	

Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.

**Важно помнить:** дети не устают, если часто менять движения, их темп, амплитуду и место выполнения. Разнообразная деятельность не только не утомляет ребенка, а наоборот - снимает утомление, активизирует память, мышление, все психические процессы.

#### Модель двигательной деятельности детей на день.

Первая половина дня	Вторая половина дня
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прием детей на воздухе в теплое время года,</li> <li>- утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты),</li> <li>- прогулка со стимуляцией двигательной активности)</li> <li>- Физкультурное занятие</li> <li>- физкультминутки на занятиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика пробуждения</li> <li>- Корректирующая гимнастика (ходьба по массажным дорожкам)</li> <li>- Физкультурный досуг (игры и развлечения)</li> <li>- Самостоятельная двигательная активность</li> </ul>

#### **4 блок «Работа с педагогами и родителями по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий»**

1. Коррекция отдельных отклонений в физическом развитии детей, коррекция отдельных отклонений в психическом развитии детей, коррекция речевых нарушений у детей.

2. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров. Обучение участников оздоровительного процесса основам медико-педагогических знаний и современными технологиями оздоровления детей

3. Анализ результатов эффективности оздоровительной работы в ДООУ  
**Организационные методические мероприятия:**

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе.

3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.

4. Диагностика состояния здоровья детей.

5. Внедрение педагогических методов коррекции.

6. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

7. Пропаганда здорового образа жизни.

8. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам систематическое повышение квалификации педагогов и медицинских кадров.

Организация методических мероприятий:

- внедрение новых технологий и разработок
- методы мониторинга здоровья
- диагностика развивающей среды

Формирование определенного отношения к инновационной деятельности. При этом важен не формальный, а активный творческий подход педагогов к работе с дошкольниками.

*Задачи работы с родителями:*

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка, с их включением в оздоровительный процесс.

*План изучения семьи:*

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, профессия, отношения родителей с детьми).

2. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают - положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.

3. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.

4. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

## **Работа с детьми.**

Физическая культура оказывает существенное влияние на развитие организма ребенка и ставит перед собой следующие оздоровительные задачи:

1. повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
2. совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
3. повышение физической работоспособности
4. нормализация деятельности отдельных органов и систем, возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития
5. создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, инструктором по физическому воспитанию, логопедом, музыкальным руководителем.

***Она включает в себя:***

### **1. Диагностика.**

- медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;
- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки детей, наблюдают за их поведением в повседневной жизни;
- учитель-логопед обследует звукопроизношение ребёнка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь;
- инструктор по физкультуре осуществляет контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке;
- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

## **Этапы обследования детей детским садом №16.**

1-й этап - доврачебное обследование

1. анкетный тест-опрос родителей
2. диагностика знаний, умений, навыков, предусмотренных программой
3. наблюдения за поведением ребенка в повседневной жизни
4. обследование звукопроизношения ребенка, состояния его фонематического слуха, связной речи
5. выявление индивидуальных особенностей развития психических процессов, особенно поведения и эмоционально-волевой сферы
6. обследование уровня музыкального развития
7. оценка физического развития, физической подготовленности, уровня двигательной активности

2-й этап - осмотр медицинским работником

# 1

1. оценка состояния здоровья детей: изучение анамнеза развития ребенка и выявление часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, определение группы здоровья
2. динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей
3. сбор и сравнительный анализ антропометрических данных детей
4. оценка и сравнительный анализ физиометрических данных детей (измерение силы мышц, туловища, жизненной силы легких)

## 3-й этап - медико-педагогический контроль

1. анализ выполнения закаливающих мероприятий
2. анализ двигательной активности детей в течение дня и года
3. анализ проведения физкультурной ДО
4. анализ выполнения режима дня и проведения оздоровительных мероприятий
5. обсуждение выявленных проблем на ПМПК

### **2. Полноценное питание.**

Основано на пятиразовом питании, разработанном примерном десятидневном меню

### **3. Система эффективного закаливания.**

*Проведение обширного комплекса закаливающих мероприятий:*

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок;
- дыхательная гимнастика;
- полоскание рта водой.

### **4. Организация рациональной двигательной активности.**

- организация прогулок в течение года;
- распределение учебной нагрузки при проведении ОД;
- смена двигательной и умственной нагрузки на детей

### **5. Создание представлений о здоровом образе жизни.**

- Привитие стойких культурно - гигиенических навыков.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

### **6. Лечебно - профилактическая работа.**

Осуществляет медицинская сестра и инструктор по физическому воспитанию. В неё входят: дыхательная, упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки и стопы.

Лечебно-профилактическую работу осуществляют родители ДОУ совместно с инструктором по физическому воспитанию и воспитателями. Она включает в себя:

1. Дополнительная физкультурная ОД специализированного воздействия.
2. Физкультурная ОД босиком.
3. Подвижные игры и физические упражнения на улице.
4. Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом и дыхательными упражнениями.
5. Хождение на лыжах.
6. Дыхательную гимнастику.
7. Спортивные игры и соревнования.

**Виды и задачи необходимые для двигательной активности ребенка.**

Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственный
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости	Место. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия побуждающие ребенка к движению	Воспитатели групп, инструктор по ФИЗО
Подвижная игра	Воспитание умения ребенка двигаться соответственно с окружающим, в соответствии со словом взрослого и соответствии с правилами игры	Правила игры	Воспитатели групп
Движения под музыку	Воспитание ритмических движений.	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Утренняя гимнастика или движения после сна	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию через движения	Сазу после сна	Воспитатели групп, инструктор по ФИЗО
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий или непосредственное руководство руками взрослого	Мед.сестра, инструктор по ФИЗО

## **Психолого-медико-педагогический консилиум**

Цель: создание целостной системы, обеспечивающей оптимальные педагогические условия для детей с особенностями психофизического развития в соответствии их возрастными и индивидуальными особенностями, уровнем актуального развития, состоянием соматического и нервнопсихического здоровья.

Задачи:

1. Своевременное выявление и комплексное обследование детей, поступивших в ДООУ и имеющих особенности психофизического развития.
2. Комплектование логопедических групп и логопункта.
3. Организация диагностической и коррекционной работ с детьми в системе специального образования ДООУ.
4. Выявление уровня и особенностей развития речевой и психической деятельности детей старшего дошкольного возраста
5. Составление индивидуальных программ обучения и развития для детей с особенностями психофизического развития, оценка их эффективности.
6. Организация взаимодействия между педагогическим составом ДООУ и специалистами, участвующими в деятельности Консилиума.

**Программа мониторинга состояния здоровья детей по возрастным группам ДОУ № 16**

Заболевание	2018(%)	2019(%)	2020(%)	2021(%)
ОРЗ				
Пневмония				
Грипп				
Отит				
Глазные болезни				
Кожные болезни				
ЖКТ				
Ветряная оспа				
ОКЗ				
Дизентерия				
Нарушение стопы				
Нарушение осанки				

**Г р у п п ы**

Группы здоровья	2018(%)	2019(%)	2020(%)	2021(%)
1 группа				
2 группа				
3 группа				
4 группа				





Образовательные программы и технологии

Вариативные программы	Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос» М.; 2002.
Технологии и пособия по проблеме: «Здоровье»	<p>Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Олма-Пресс, 2000.</p> <p>Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.</p> <p>Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. - М.: linka-press, 1993.</p> <p>Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. - М.: Аркти, 1997.</p> <p>Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2002.</p> <p>; « Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: Линка-пресс, 2000.</p> <p>Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2007</p> <p>Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: М.: ТЦ Сфера, 2005.</p> <p>Матафонова О.И. Здоровьесберегающие подходы в системе образовательной деятельности детского сада: методическое пособие / О.И. Матафонова, Е.В. Романова. - Чита: Экспресс - издательство, 2008. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2005.</p> <p>Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.</p> <p>Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2008.</p> <p>Картушина М.Ю. Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. - М.: ТЦ, Сфера, 2008.</p> <p>Мельничук В.М. Я и мое здоровье: Метод.пособие для учителей начальных классов по валеологии. Первый класс. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та, 1998.</p> <p>Сонькин В.Д, Анохина И.А. Как правильно закалывать ребенка. - М.: Ветана-Графф, 2003</p> <p>Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001 Голицина Н.С, Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007 Здоровячек. Система оздоровления дошкольников. / Авт. сост. Т.С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. - Воронеж, 2007</p>

Содержание образования определяется:

Базисная программа	Программа «Детство»/ В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина; Раздел 2 Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными	Задача: укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Предусматривается валеологическое просвещение, развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и
--------------------	---	--

Парциальные программы	Программа «Старт»/ Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина	<p><b><u>самопомощи.</u></b></p> <p>Главная цель программы: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях. Направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков.</p> <p>Задача программы - научить каждого ребенка самостоятельно оздоравливаться, закалять себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта. Танцевально-игровая гимнастика направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.</p>
Технологии Методики Подходы	Программа «Са-Фи-Дансе» Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Змановского Ю. Ф. «Здоровый дошкольник»	<p>Подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с преобладанием циклических упражнений и их комбинаций (бег, прыжки, марш, метание мяча, подвижные игры, элементы спортивных игр и упражнений)</p>
	Кудрявцева В. Т. «Развивающая педагогика оздоровления»	Формирование осмысленной моторики, профилактика заболеваний горла
	Руновой М. А.	Рациональное сочетание разных видов движений и занятий
	Стрельниковой А. Н.	Укрепление и оздоровление организма, развитие дыхательной мускулатуры, улучшение функций нервной и сердечно-сосудистой систем, повышение сопротивляемости организма к простудным и другим заболеваниям
		Гимнастика мозга
		Диафрагмально-релаксационное дыхание
Пособия	П. Деннисона	
	Сметанкина А. А.	
	Литвинова О. М.	Физкультурные занятия в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2008
	Кириллова Ю. А.	Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей, средней, старшей и подготовительной группы (ОНР).-СПб.: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2005
		Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005

	<p>Николаева Н. И.</p> <p>Сочеванова Е. А.</p> <p>Харченко Т. Е.</p> <p>Подольская Е. И.</p> <p>Вареник Е. Н.</p> <p>Картушина М. Ю.</p> <p>Карпухина Н. А.</p>	<p>Школа мяча.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008</p> <p>Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008</p> <p>Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет.- СПб.: «ДЕТСТВО -ПРЕСС», 2009</p> <p>Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет, 5-7 лет.- М.: Мозаика - Синтез, 2007</p> <p>Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2010</p> <p>Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2007</p> <p>Зеленый уголок здоровья. Старшая группа.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005</p> <p>Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. Физическая культура. Утренняя гимнастика.- Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2008</p>
--	---	--

**Перечень закаливающих мероприятий**

Форма закаливания	Закаливающее воздействие		Длительность (мин. в день)			
			3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду - на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями		5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна		Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды ДА (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.		15	20	25	30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды ДА (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями		до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня (в зависимости от времени года)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	Теплое время	2 раза в день по 3 ч.	2 раза в день по 3 ч.	2 раза в день по 3 ч.	2 раза в день по 3 ч.
		Холодное время	2 раза в день по 1 ч.	2 раза в день по 1 ч.	2 раза в день по 1ч	2 раза в день по 1ч
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни		3-7	3-7	3-5	3-5
			Подготовка и сама процедура			
Дневной сон	Воздушная ванна с учетом сезона года		В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)		5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры		5-15			



Средство	Параметры, определяющие силу воздействия	Сила воздействия	Время сеанса	Периодичность	Ожидаемый эффект	Возраст
<i>Воздушные и солнечные процедуры</i>						
Вентиляция помещения	Разница температур в помещении и на улице	Малая (до 10 <sup>0</sup> С) Умеренная (10 - 30 <sup>0</sup> С) Большая (свыше 30 <sup>0</sup> С)	30-40 мин 15-20 мин 5-10 мин	2-3- раза в день 2-3- раза в день 2-3- раза в день	Проветривание, восстановление газового состава	Все
Ванны солнечные (при температуре не ниже 22 <sup>0</sup> С и не выше 32 <sup>0</sup> С в тени)	Яркость солнца и температура в тени	Малая (полутень) Умеренная (утро /вечер / облачность) Большая (полдень, ясно)	20-30 мин 10-15 мин  5-6 мин	Ежедневно летом в солнечные дни	Общеукрепляю-щий	Все
Ванны свето-воздушные (при температуре воздуха ниже 18 <sup>0</sup> С)	Температура воздуха, скорость ветра и яркость солнца	Малая (полутень) Умеренная (утро /вечер / облачность) Большая (полдень, ясно)	До 40 мин До 30 мин  До 10 мин	Ежедневно летом в солнечные дни	Общеукрепляю-щий. Мягкий закаливающий	Все
Воздушные ванны	Температура воздуха в помещении	Малая (свыше 20 <sup>0</sup> ) Уметенная (17-20 <sup>0</sup> ) Большая (15-17 <sup>0</sup> )	10 мин 10 мин 10 мин	Ежедневно перед и после сна и при переодевании на занятия	Мягкий закаливающий	Все
Занятия в облегченной одежде	Температура воздуха в помещении	Малая (свыше 20 <sup>0</sup> ) Умеренная (17-18 ) Большая (15-17 <sup>0</sup> )	По требованиям СанПиН	3 раза в неделю	Общеукрепляющий	Все
Прогулки	Температура воздуха	По показаниям СанПиН	СанПиН	Ежедневно	Общеукрепляю-щий Мягкий закаливающий. Закаливающий	Все
<i>Водные процедуры</i>						
Игры с водой	Температура воздуха и воды	Малая (теплая вода+теплый воздух)	До 30 мин	Ежедневно в летний период	Тонизирующий Все Активизирующий	

**Средство, используемые для закаливания детей в возрасте с 3 до 7 лет в условиях детского сада. \_\_\_\_\_**

		Умеренная (холодная вода+теплый воздух)	До 15 мин		Закаливающий	
Мытье ног перед сном	Температура воды	Малая (выше 30° С) Умеренная (21-30°С) Большая (ниже 20°С)	Не менее 2 минут	Ежедневно в летнее время года	Релаксирующий Активизирующий Закаливающий	Все
Умывание прохладной водой шеи и РУ <sup>к</sup>	Температура воды	Малая (выше 20°С) Умеренная (15-20°С)	2-3 минуты	Ежедневно, круглый год	Тонизирующий Активирующий Закаливающий	5-7 лет
Полоскание горла водой	Температура воды и длительность	Малая (26-28°С) Умеренная (22-25°С)	1-2 минуты	Ежедневно круглый год	Активизирующий Тонизирующий Закаливающий	С 5 лет
Полоскание полости рта водой	Температура и длительность	Малая (26-28°С) Умеренная (22-25°С)	1-2 минуты	Ежедневно круглый год	Активизирующий Тонизирующий Закаливающий	С 3 лет
Обтирание влажным полотенцем	Температура воды и воздуха	Малая (выше 28°С) Умеренная (22-27°) Большая (ниже 22°С)	2-3 минуты	Ежедневно круглый год	Релаксирующий Тонизирующий Закаливающий	С 5 лет
Обливание общее летом	Температура воды и воздуха	Малая (выше 28°С) Умеренная (22-27°С) Большая (ниже 22°С)	До 5 минут	Ежедневно при теплой погоде	Активизирующий Тонизирующий Закаливающий	С 3 лет
Мытье рук и лица	Температура воды	Умеренная	До 5 мин	Ежедневно	Закаливающий	С 5 лет
Ходьба по мокрой дорожке	Температура воздуха в помещении	Умеренная	5 - 10 мин	Ежедневно после сна	Активизирующий Закаливающий	С 5 лет
Ходьба по гальке	Температура воздуха на улице	Умеренная	15 - 20 мин	Ежедневно летом в солнечную погоду	Закаливающий Активизирующий Общеукрепляющий	Все
Погружение ног в воду	Температура воды		До 5 мин	Ежедневно летом	Закаливающий Общеукрепляющий	Все
Погружение ног в воду						
Самомассаж рук и ног	Интенсивность	Умеренная	5-7 минут	Ежедневно	Активизирующий	С 4 лет



Утренняя гимнастика	Интенсивность	Умеренная	7-10 минут	Ежедневно	Активизирующий	С 2 лет
Физкультурные занятия	Интенсивность	Переменная	СанПиН	3 раза в неделю	Активизирующий	Все
Ходьба босиком в помещении	Продолжительность и температура пола	Малая (выше 23 °С) Умеренная (18-23°С)	Постоянно по желанию детей	Ежедневно	Активизирующий Тонизирующий Закаливающий	Все
Ходьба босиком на улице	Продолжительность и температура	Малая (выше 21°С) Умеренная (16-21°С) Большая (ниже 16°С)	В течении прогулки	Ежедневно летом	Активизирующий Тонизирующий Закаливающий	Все
Занятия физически-ми упражнениями на свежем воздухе	Интенсивность и температура	Конец весны Лето Начало осени	СанПиН	3 раза в неделю	Активизирующий Тонизирующий Закаливающий	Все

**Модель взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами**

Ребенок

Цель: способствовать развитию социально - активной, физически развитой, творческой личности через осознание ребенком своих способностей.					
Программа "Детство"					
Специалисты					
Музыкальный руководитель	Хореограф	Инструктор по физкультуре	Руководитель ИЗО студии.	Специалист по развивающим играм.	Педагог - психолог.
Развитие координации движений, гибкости, пластичности	Развитие ритмических способностей, пространственной ориентировки	Укрепление здоровья совершенствование двигательного статуса ребенка.	Развитие кругозора, возникновение познавательного интереса.	Развитие процессов восприятия, внимания, памяти, воли, мышления.	Тренировка подвижности нервных процессов, обогащение эмоциональной сферы
Программы, технологии.					
"Музыкальные шедевры" О.П. Радынова	"Ритмическая мозаика" А.И. Буренина	"Театр физического развития", Глазырина Л.Д. "Физическая культура - дошкольникам".	Технология ТРИЗ.	Технология Михайловой, Непомнящей "Развивающие игры".	"Азбука общения" Шипицына, "Сказкотерапия"
Формы работы.					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия (сюжетные, тематические, комплексные, интегрированные),</li> <li>• Праздники, развлечения, досуги, концерты.</li> </ul>					
Фольклорная школа, оркестр для малышей	Студия "эстрадно-спортивного танца", концертная деятельность.	Аэробика, акробатика - малышам, художественная гимнастика	Выставки детских работ, интегрированные занятия.	Интегрированные занятия, развлечения	Диагностика, тесты, наблюдение, консультации
Результат					
Создание условий для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей, способностей, интересов.					