

ПРИНЯТО

решением педсовета

прокол № 1
от «14» 10 2014 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ № 35/2 от 15.10.14

Заведующая МБДОУ №28

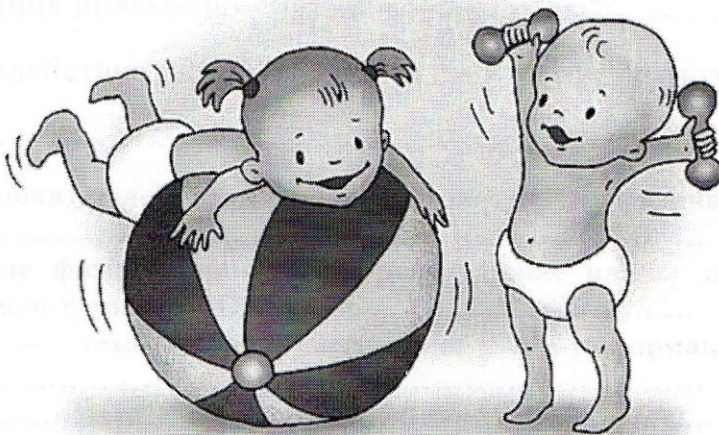
Г.Р.Валиева



«Весёлые нотки здоровья»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада общеразвивающего вида № 28 «Сказка»
Бугульминского муниципального района
Республики Татарстан



2014 год

Оглавление

Информационная справка.....3

1. Пояснительная записка

- 1.1. Актуальность подхода к организации физкультурно – оздоровительной деятельности ДОУ.....4
- 1.2. Цели и задачи программы «Весёлые нотки здоровья».....5
- 1.3. Основные принципы программы8
- 1.4. Направления реализации программы.....9
- 1.5. Целевая группа реализации программы.....9
- 1.6. Условия реализации программы.....9
- 1.7. Ожидаемые результаты..... 10
- 1.8. Нормативно – правовое обеспечение программы.....10

2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы

- 2.1. Организация воспитательно-образовательного процесса.....11
- 2.2. Организация основных мероприятий физкультурно-оздоровительного комплекса12
- 2.3. Система мероприятий в ДОУ по оздоровлению воспитанников13
- 2.4. Психологические основы формирования у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья.....18
- 2.5. Организация закаливающих процедур в ДОУ.....20
- 2.6. Режим двигательной деятельности детей в ДОУ.....22
- 2.7. Организация полноценного питания.....24
- 2.8. Организация предметно - развивающей среды.....25
- 2.9. Взаимодействие ДОУ с родителями в физкультурно-оздоровительной деятельности.....27

3. Мониторинг показателей физического развития и физической подготовленности детей.....29

4. Дополнительные физкультурно –оздоровительные программы здоровье – сберегающих технологий используемых в ДОУ.....39

5. Материально – техническое обеспечение и информационно – экспертные условия.....41

6. Заключение43

7. Список научно – методической литературы.....44

Приложение

Информационная справка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 28 «Сказка» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан (далее Учреждение) является муниципальным образовательным учреждением, созданным в целях выполнения работ или оказания услуг в сфере осуществления образовательного и воспитательного процесса, реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования.

Функционирует с 25 августа 2014 г.

Полное наименование - Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 28 «Сказка» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан.

Сокращенное название – Детский сад № 28

Местонахождение: 423230, Республика Татарстан, г. Бугульма, ул. Ярослава Гашека, д. 52

Телефон: (885594) 9-34-94.

Организационно – правовая форма Учреждения: муниципальное бюджетное учреждение.

Тип учреждения: дошкольное образовательное учреждение.

Вид учреждения: детский сад общеразвивающего вида.

Учредитель: муниципальное образование «Бугульминский муниципальный район Республики Татарстан», полномочия которого возложены на Исполнительный комитет Бугульминского муниципального района Республики Татарстан.

Местонахождение Учредителя: 423234, Республика Татарстан, г. Бугульма, ул. Гафиатуллина, д.7.

Отношения между Учредителем и Учреждением определяются договором, заключенным между ними в соответствии с законодательством Российской Федерации и Республики Татарстан.

Срок реализации программы: бессрочно.

Проектная мощность 240 мест (12 групп).

В детском саду функционирует 12 групп, из них:

- для детей от 1 до 3 лет - 2 группы;
- для детей дошкольного возраста - 10 групп.

Режим работы Учреждения: с 6.00 до 18.00, пятидневная.

В детском саду работает 28 педагога, из них имеют

- высшее образование - 23 педагога (82%);
- среднее специальное у 5 педагогов (43%), из них 5 педагогов получают высшее педагогическое образование.

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность подхода к организации физкультурно – оздоровительной деятельности ДОУ

Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье - это важнейший труд педагога.
В. А. Сухомлинский.

Здоровье детей - это будущее страны, однако оно не существует само по себе. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека, начиная с раннего детства. Поэтому, в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие в процессе воспитания и обучения - целостном образовательном процессе.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. «Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкопедагогическим и узкопедагогическим мероприятиям. **Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.**

Таким образом, для того чтобы обучать детей эффективным технологиям оздоровления, сформировать личность способную к самооздоровлению необходима разработка и внедрение профилактических здоровьесберегающих технологий нового поколения развивающие стереотип потребности к здоровому жизненному стилю.

Исходя из вышесказанного, педагогический коллектив нашего дошкольного учреждения пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического и психического здоровья, но и обучения в целом, организации режима, профилактической работы, индивидуальной работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми.

Программа оздоровления нашего детского сада «Весёлые нотки здоровья» представляет собой систему воспитательно - оздоровительных мероприятий в режиме дня и в рамках дополнительных образовательных услуг (кружковая работа) направленных на управление развитием оздоровительной деятельности в условия ДОУ, её модернизацию и совершенствование её качества. Она позволяет выделить приоритетные цели оздоровительной деятельности детского сада в соответствии со спецификой состояния здоровья и физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями. Так же оздоровительная программа - направлена на преодоление стратегической

неопределенности, в условиях которой происходит реализация оздоровительных технологий в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Собеседование и анкетирование с родителями показало, что уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Это обусловлено тем, что основная масса родителей не понимает самой сущности «здоровья», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видит лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая всех составляющих здоровья – физического, психического, социального.

Педагогический коллектив встал на путь поиска инновационных методик, технологий, форм и методов в работе с детьми. В условиях вариативности дошкольного образования расширился круг программ обучения и воспитания детей, интересных, ярких и привлекательных методик. Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математических представлений, конструирования и пр. То есть процесс обучения не должен негативно отражаться на здоровье детей, в нем должны присутствовать формы активности, направленные на его развитие, более того, образование должно формировать потребность и навыки поддержания здорового образа жизни.

Внедряя здоровьесберегающие технологии, инновационные формы и методы, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, органически входила в жизнь детского сада: не заорганизовывала детей, сотрудников, родителей, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с разнообразными видами деятельности, и самое главное нравилась детям. Таким образом, в ДОУ создаются условия для организации целостной и мотивированной деятельности как основы жизни ребёнка.

1.2 Цель и задачи программы «Весёлые нотки здоровья»

Цель программы: создание условий, обеспечивающих повышение качества оздоровительной работы за счет внедрения системы мер, направленных на управление развитием оздоровительной деятельности, её модернизацию и совершенствование её качества.

Основные задачи программы:

1. создание эффективной здоровьесберегающей инфраструктуры оздоровления воспитанников ДОУ в соответствии с требованиями ФГОС ДО;
2. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
3. формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;

4. обеспечение вариативности разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

5. совершенствование оздоровительной направленности посредством использования эффективных инновационных средств развития двигательной сферы воспитанников ДООУ в контексте с требованиями ФГОС ДО;

6. обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

7. реализация на практике здоровьесберегающих технологий интегрируя все образовательные области ФГОС ДО: социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие и физическое развитие.

На каждом этапе развития ребенка, для достижения поставленной цели и реализации основных задач педагогическому коллективу в процессе воспитательно-образовательном процессе предстоит решать определенный блок конкретных задач.

Для групп раннего возраста:

- создание условий для организации оздоровительных режимов в адаптационный период;
- ведение адаптационных листов и заполнение индивидуальных карт нервно-психического развития ребенка в адаптационный период;
- использование под руководством медицинского персонала комплекса закаливающих процедур и профилактических мероприятий для укрепления здоровья воспитанников;
- оформление «Миницентра Здоровья» для учета состояния здоровья воспитанников и отслеживания цикличности в проведении оздоровительных мероприятий;
- создание условий для развития эмоционального общения детей со взрослыми и сверстниками;
- обеспечение групповых помещений спортивным инвентарём и игрушками, способствующими развитию у детей интереса к самостоятельной двигательной активности, к разнообразным движениям;
- включение в педагогический процесс игровой физкультурной деятельности, подвижных игр и ежедневных оздоровительных гимнастик;
- закладывание основ гигиенической культуры, навыков культуры поведения и положительных взаимоотношений.
- реализация под руководством старшей медсестры нетрадиционных здоровьесберегающих технологий (кружковая работа).

Для групп младшего дошкольного возраста:

- создание условий для организации оздоровительного режима;

- создание благоприятного психологического микроклимата, обеспечивающего комфортное пребывание ребенка в группе;
- организация профилактических мероприятий, с учетом индивидуальных особенностей детей;
- разработка индивидуальных оздоровительных маршрутов для часто и длительно болеющих детей;
- оборудование в группе физкультурного уголка спортивным инвентарём и атрибутами, способствующие развитию у детей интереса к двигательной активности, к разнообразным видам движения;
- включение в педагогический процесс физкультурной и познавательной деятельности, ежедневных оздоровительных гимнастик, физкультурных досугов и подвижных игр;
- диагностика уровня физической подготовленности детей, создание мониторинга состояния здоровья и особенностей в физическом развитии;
- использование во время образовательной деятельности и режимных моментах физкультминуток, релаксационных и музыкальных пауз, динамических минуток;
- воспитание культурно-гигиенических навыков, нравственных чувств и этических представлений.
- реализация под руководством старшей медсестры нетрадиционных здоровьесберегающих технологий (кружковая работа).

Для групп среднего и старшего дошкольного возраста.

- продолжить работу по созданию условий для организации оздоровительного режима в группе;
- обеспечить рациональную организацию двигательной активности детей через создание двигательного-игрового пространства в группе;
- отработать систему физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий с учетом индивидуальных особенностей в развитии ребенка;
- разработка индивидуальных оздоровительных маршрутов для часто и длительно болеющих детей;
- создать условия для эмоционального благополучия ребенка во взаимодействиях всех субъектов воспитания: ребенок-воспитатель, ребенок-ребенок, ребенок-родитель, воспитатель-родитель;
- организовать систему мероприятий по педагогическому и психологическому воспитанию семьи;
- диагностика уровня физической подготовленности детей, создание мониторинга состояния здоровья и особенностей в физическом развитии;
- развитие физических качеств и обеспечение высокого уровня физической подготовленности дошкольников с учетом индивидуальных особенностей в их развитии;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно - оздоровительной работы;
- воспитание нравственных чувств и этических представлений, приобщение к общечеловеческим ценностям;
- реализация под руководством старшей медсестры нетрадиционных здоровьесберегающих технологий (кружковая работа).

1.3 Основные принципы программы «Весёлые нотки здоровья»

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

- **принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **принцип целостности**, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДООУ.
- **принцип концентричного** обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- **принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- **принцип связи** теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- **принцип повторения умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **принцип индивидуально – личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- **принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- **принцип успешности** заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- **принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- **принцип целостно – смыслового равенства** взрослого и ребенка подразумевает, что в ДООУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
- **принцип индивидуального** выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
- **принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- **принцип креативности** личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
- **принцип взаимодействия ДООУ и семьи**, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей

ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

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

- Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

1.4 Направления реализации программы

- создание здоровьесформирующей предметно – развивающей среды в соответствии с требованиями ФГОС ДО;

- предупреждение психоэмоционального напряжения у детей через использование традиционных и нетрадиционных технологий и методик оздоровления, в том числе методик закаливания и положительных методов снятия стресса;

- реализация потребности в двигательной активности; формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков воспитанников в соответствии с их индивидуальными особенностями;

- организация консультативной помощи родителям по вопросам оздоровления, психического и физического развития ребенка.

1.5 Целевая группа реализации программы

- Дети дошкольного образовательного учреждения (от 2 до 7 лет).
- Родители детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.
- Педагоги, специалисты дошкольного учреждения и специалисты других социальных сфер (педиатр, тренера различных фитнес направлений).

1.6 Условия реализации программы

- Реализация целей, задач и принципов программы всеми участниками воспитательно образовательного процесса.
- Комплексное систематическое закаливание воспитанников.
- Организация динамичного режима дня.
- Совершенствование форм и методов физвоспитания, активизация самостоятельной двигательной деятельности.
- Организация рационального режима питания.
- Ежедневное проведение динамических и релаксационных пауз здоровья, музыкальных минуток.
- Оснащение спортивного зала, спортивных уголков и участков групп нетрадиционным физкультурным оборудованием.
- Оснащённые спортивные площадки для обучения спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей)

1.7 Ожидаемые результаты:

- создание здоровьесберегающей модели образовательного учреждения;
- наличие в дошкольном учреждении условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса;
- овладение участниками образовательного процесса навыками здорового образа жизни и использования их в жизни;
- воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни;
- снижение детской заболеваемости, (количество пропущенных детодней 1 ребёнком по болезни до 12,5) рост индекса здоровья воспитанников;
- увеличение высокого уровня физической подготовленности и снижение низкого уровня в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями развития дошкольников;
- наличие системы взаимодействия с органами здравоохранения;
- соответствие материальной базы дошкольного учреждения требованиям санитарно-гигиенических нормативов.
- повышение компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий нового поколения в контексте целевых ориентиров заданных ФГОС ДО.

1.8 Нормативно – правовое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»,
- ФЗ от 24.07.1998 № 124 – ФЗ (редакция от 25.11.2013 г.) «Об основных гарантиях ребенка в Российской Федерации»,
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

2. Содержание физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

2.1 Организация воспитательно-образовательного процесса

Педагогический процесс в ДОУ выстраивается с учетом возрастных и индивидуальных особенностей здоровья и развития каждого ребенка. Дошкольное учреждение в своей деятельности использует прогрессивные идеи дифференциации и гуманизации, учитывает интересы и потребности самих детей. Для реализации этих идей педагоги применяют специальные психолого-педагогические диагностические методики, что даёт возможность правильно подбирать умственные и физические нагрузки при проведении образовательной деятельности.

Особое место в организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ отведено созданию системы интегрированной образовательной деятельности, что позволяет избежать перегрузок детей, освободить время для игры, добиться необходимого образовательного эффекта за оптимальное время.

Создание здоровьесберегающей системы в первую очередь предполагает создание в каждой возрастной группе оздоровительных режимов. Каждый педагог, в поиске наиболее эффективного оздоровительного режима создаёт возможности для реализации в повседневной жизни ребенка следующей триады: достаточной двигательной активности с преобладанием циклических упражнений, достаточной умственной нагрузки и превалирования положительных эмоциональных впечатлений.

Вся физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа с детьми в ДОУ выстраивается на основе результатов проведения диагностического комплекса, включающего в себя определение исходных показателей состояния здоровья и физической подготовленности детей. Подгруппы детей для физкультурных занятий формируются на основе функционального состояния здоровья в соответствии с медицинскими показаниями и темпов физического развития.

Педагоги ДОУ создают в группах условия для различных видов самостоятельной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Особое место в организации оздоровительной работы уделено системе эффективного закаливания детей. Закаливание должно рассматриваться как система оздоровительно-профилактических воздействий, реализуемая таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребенка в детском саду характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции, плохо функционирующей в раннем и дошкольном возрасте. Здоровьесберегающая система гармонизирует в себе физическое, нервно-психическое и нравственное здоровье дошкольника. Поэтому в дошкольном учреждении предусмотрен комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.. Каждый воспитатель ДОУ в своей практической деятельности применяет некоторые психокоррекционные средства и методы, такие как индивидуальные беседы с ребенком с чувством доверия и эмпатии к его переживаниям, подвижные игры и психогимнастику с преобладанием циклических упражнений, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений у

гиперактивных детей, обеспечение условий для преобладания положительных эмоций, создание положительного климата в дошкольном учреждении.

Такой особый подход к организации воспитательно-образовательного процесса способствует реализации поставленной в программе цели и основных задач по сохранению и укреплению здоровья ребенка-дошкольника на современном этапе.

2.2 Организация основных мероприятий физкультурно-оздоровительного комплекса

Под руководством взрослых ежедневно *проводится утренняя гимнастика* в облегчённой одежде в физкультурном зале или в группе, в тёплое время года на свежем воздухе. Варианты утренней гимнастики разнообразны – это, и традиционная гимнастика, с включением комплекса общеразвивающих упражнений освоенных во время физкультурно - образовательной деятельности, танцевально-ритмическая с включением музыкальной композиции и гимнастика смешанного типа, в виде подвижной игры, с элементами подражания движениям зверюшек и насекомых (Зверобатика).

Утренняя гимнастика в старших группах дошкольного возраста проводится с включение оздоровительного бега - длительный бег в медленном темпе по методу Ю.Ф. Змановского. влияющего на развитие физиологических систем, биологические процессы и психические функции растущего организма, а так же на развитие такого физического качества, как выносливость. Исходная длительность бега индивидуально для каждого воспитанника, учитывается самочувствие, настроение, физические возможности ребёнка, а так же рекомендации врача. Всякое принуждение запрещается. Гибкость в планировании утренней гимнастики заключается в том, что на месяц составляются 2-3 комплекса, которые используются педагогом в соответствии с погодными условиями. После зарядки в группах проводится глубокое умывание: мытьё рук до локтя. Сочетание оздоровительного бега и закаливающих водных процедур тренирует детский организм, формирует привычку к здоровому образу жизни. Глубокое умывание прохладной водой заряжает бодростью и поднимает настроение.

Физкультурные занятия, 3 раза в неделю: 2 в физкультурном зале, 1-на улице, на оборудованном спортивной участке. Основные варианты физкультурно – образовательной деятельности это: **традиционные**, образцы, которых можно найти во многих методических пособиях (Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» со второй младшей группы); **игровые** занятия, построенные на основе народных подвижных игр и игр-эстафет; занятия с **использованием фитбол гимнастики**; **танцевальные** с использованием музыкально-ритмических композиций (Бэйбиданс); занятие - **тренировка**, серия занятий по обучению элементам лёгкой атлетики и спортивных игр, занятие – **соревнование**, на импровизированном стадионе. Физкультурно – образовательная деятельность способствуют формированию двигательных умений и физических качеств ребенка-дошкольника. При организации занятий в группах старшего дошкольного возраста педагоги используют гендерный подход, направленный на развитие силовых качеств у мальчиков и гибкости и грациозности у девочек.

Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с дыхательными упражнениями ежедневно проводится в группах младшего дошкольного возраста. Цель гимнастики - поднять настроение и мышечный тонус детей.

Корректирующая гимнастика после сна проводится с детьми старшего дошкольного возраста. Дети под музыку выполняют комплекс корректирующих упражнений обеспечивающих профилактику нарушений осанки. Комплекс корректирующих упражнений включён в увлекательно-игровой сюжет, выполнять который совсем не просто, но зато как приятно ребятам чувствовать себя сильными, красивыми и здоровыми.

2.3 Система мероприятий в ДОУ по оздоровлению воспитанников

Мероприятия	Возрастная группа	Периодичность	Ответственные
Обследование			
Обследование уровня физического развития, физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (сентябрь, апрель)	Ст. медсестра, ст. воспитатель, воспитатели.
Диспансеризация.	Все	2 раза в год	Специалисты детской поликлиники, ст. медсестра.
Антропометрия	Все	2 раза в год	Ст. медсестра, воспитатели.
Двигательная деятельность			
Утренний приём на свежем воздухе (сокращается в зависимости от погодных условий)	Со средней группы	Ежедневно	Воспитатели средней, старшей и подготовительной групп
Утренняя гимнастика (разнообразные формы проведения). На свежем на воздухе в тёплое время года.	Все	Ежедневно	Воспитатели
Физкультурная деятельность: в зале на воздухе	Все со 2 мл.гр.	3 раза в неделю 1 раз в неделю	Воспитатели

Прогулки 1 раз в день (в соответствии с требованиями СанПиН)	Ясли и 2 младшая группа	Ежедневно	Воспитатели
Прогулки 2 раза в день при любой погоде (в соответствии с требованиями СанПиН)	Со средней группы	Ежедневно	Воспитатели
Оздоровительно - игровой час В зале На воздухе	Все Со средней группы	1 раз в неделю	Воспитатели
Физкультминутки во время образовательной деятельности.	Все	Постоянно	Воспитатели
Минутки здоровья.	Все	Ежедневно	Воспитатели
Паузы релаксации	Все	Ежедневно	Воспитатели
Музыкально - танцевальные минутки	Все	Ежедневно	Воспитатели
Гимнастика после дневного сна	все	Ежедневно	Воспитатели
Подвижные народно-спортивные игры.	Все	Ежедневно	Воспитатели
Физкультурные досуги.	Все	1 раз в месяц	Воспитатели, муз. рук.
Физкультурные праздники	Все	2 раза в год (февраль, июнь)	Воспитатели, музыкальный руководитель
Дни здоровья	Все	1 раз в месяц	воспитатели
Оздоровительные мероприятия во время каникул	Все	Зимние и летние	Воспитатели, музыкальный руководитель, ст. медсестра, ст. воспитатель
Профилактические мероприятия			
Витаминация третьих блюд	Все	2 раза в год курсом 14 дней	Ст. медсестра.

Кварцевание спальных и игровых помещений	все	Ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели.
Профилактика гриппа и ОРВИ Лекарственная терапия: - оксолиновая мазь	Все	В неблагоприятные инфекционные периоды.	Ст. медсестра, воспитатели.
Аурикулярный массаж.	Со 2 мл. группы	ежедневно	воспитатели
Самомассаж	Со 2 мл. группы	ежедневно	воспитатели
Массаж стоп	С 1 мл.	ежедневно	Воспитатели
Пальчиковая гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Со 2 младшей гр.	Ежедневно	Воспитатели
Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Все	Ежедневно	Старший воспитатель, старшая медсестра
Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	Все	Ежедневно	Старший воспитатель, старшая медсестра
Солнечные ванны	Все	Май - август	Воспитатели, старшая медсестра
Релаксационные упражнения на снятие стрессогенных факторов	Все	Постоянно	Воспитатели
Ароматерапия (чеснок, лук)	Все	Октябрь - март	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	Все	Постоянно	Воспитатели

Мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома	Ясли	В адаптационный период	Воспитатели
Прививки от гриппа	Все с согласия родителей (законных представителей)	Подготовительный период к гриппу	Старшая медсестра.
Нетрадиционные методы оздоровления			
Музыкотерапия	Все	Во время образовательной деятельности, перед сном в спальне.	Воспитатели, музыкальный руководитель, преподаватели.
Полоскание горла соленой водой комнатной температуры	Со средней группы	После обеда	Воспитатели, ст. медсестра
Мульттерапия	Со средней группы	Круглый год	Воспитатели, старший воспитатель
Сказкотерапия	Все	Ежедневно	Воспитатели
Дополнительная физкультурно – оздоровительная деятельность			
«Зверобатика»	Группы раннего возраста	Круглый год по плану	Воспитатели
«Бэби – данс»	С 2 лет	Круглый год по плану	Воспитатели
Фитнес «Мама и малыш»	Группы раннего возраста	Круглый год по плану	Воспитатели
Су - Джок терапия «Удивительные шарики»	2 младшая группа	Круглый год по плану	Воспитатели
«Сухой бассейн»	С 1 – 3 лет	Круглый год по плану	Воспитатели
«Степ – аэробика»	Со средней группы	Круглый год по плану	Воспитатели
«Фитбол – гимнастика»	Со старшей группы	Круглый год по плану	Воспитатели
Закаливание			
Контрастные воздушные ванны	со 2 мл. группы	после дневного сна	Воспитатели, ст. медсестра.
Ходьба босиком	со 2 мл. группы.	после дневного сна	Воспитатели, ст. медсестра
Ходьба по массажным дорожкам	Все	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Облегчённая одежда детей в группах	Все	В течение дня	Воспитатели
Одежда по сезону	Все	В течении года	Воспитатели, родители

Мытьё рук, лица, шеи прохладной водой.	со 2 мл. группы	В течении дня	Старшая медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
Работа с кадрами			
Проведение беседы: - с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне: - с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп; - с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне детей; правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных состояниях		2 раза в месяц 2 раза в месяц 1 раз в месяц	Старшая медсестра
Консультация для технического персонала: - воздушный режим и его значение для здоровья детей, - воспитание культурно-гигиенических навыков		Октябрь Ноябрь	Старшая медсестра Заведующая
Педсовет «Условия организации и оздоровительной работы в ДОО»		1 раз в год (осень)	Старший воспитатель
Совещание при заведующей: «Анализ заболеваемости»		Ежемесячно в конце месяца	Заведующий, старшая медсестра
Контроль за выполнение режима дня	Все	Ежедневно	Заведующая, старший воспитатель
Контроль за медосмотром и диспансеризацией сотрудников		1 раз в год	Старшая медсестра
Оформление информационных ли-	Все	Постоянно	Старший воспитатель,

стков ширм на тему: - инфекционные заболевания; - лечение без лекарств; - физическое воспитание малышей			старшая медсестра
Родительские собрания на здоровье формирующие темы	Все	1 раз в год	Воспитатели, старшая медсестра
Беседы с родителями на темы: - как уберечь ребёнка от вирусного заболевания; - повышение защитных функций организма; - как предупредить травматизм у ребёнка; - профилактика энтеробиоза; - другие по необходимости	Все	В течении года	Старшая медсестра, специалисты поликлиники, старший воспитатель.

2.4 Психологические основы формирования у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья

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

Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений.

При формировании у детей привычки здорового образа жизни, учитывается и распространяется лучший опыт семейного воспитания. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

Адекватно оценивая актуальные возможности, видя перспективы их роста, ребенок начинает выстраивать образ себя «будущего». Мало того, он начинает любить этот образ и стремится к достижению этого идеала. Таким образом, педагоги имея представления об «идеалах» детей помогают в их актуализации, организуют успех каждому ребенку. Чувствуя поддержку взрослых, видя свои растущие возможности, ребенок стремится к новым физическим и личностным достижениям или, говоря психологическим языком, встает на путь саморазвития и самовоспитания. Управление ребенком в этом случае начинает уступать место самоуправлению.

Наиболее плодотворными в этом плане являются занятия физической культурой, поскольку результаты работы ребенка над собой не заставляют себя долго ждать. Кроме того, в физическом воспитании критерии физической подготовленности, развития физических качеств доступны пониманию детей, результаты, к которым они должны стремиться, предельно ясны. В детском сообществе в отношении физических возможностей всегда есть референтная группа сверстников, на которых дети ориентируются и кого стремятся догнать или превзойти. А то, что дети стремятся к совершенствованию, остро переживают свои неудачи, не требует доказательств.

Формирование у детей потребности о здоровом образе жизни

Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим *направлениям*:

- Привитие стойких гигиенических привычек;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная деятельность в детском саду.
- Рациональное питание.
- Полноценный сон.
- Соблюдение оптимального температурного воздушного и светового режимов.
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ.
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, её традиции.

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно - ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной, корригирующей и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены во время специально организованной образовательной деятельности и в повседневной жизни;
- Организация физкультурно – оздоровительных кружков;

- Проведение физкультурно - познавательных занятий с использованием фитболов, степов и элементов нетрадиционных видов здоровьесберегающих технологий (Мультитерапия, Су – Джок терапия).

- Проведение спортивных праздников и развлечений в любое время года: недели здоровья (2 раза в год), дни здоровья, «Весёлые старты», лыжный марафон, малые олимпийские игры и др.

- Организация активного досуга в каникулярные дни.

К моменту выпуска в школу дети должны не только получить знания о ЗОЖ, но и довольно стойкие навыки и привычки.

2.5 Организация закаливающих процедур в ДОУ

Весьма распространённым средством профилактики острых респираторных заболеваний и повышения резистентности организма является организация в дошкольном учреждении закаливание детей раннего и дошкольного возраста.

Система эффективного закаливания обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка. Эффективность закаливающих процедур заметно возрастает в условиях влияния на организм ребёнка контрастных методов воздушного и водного закаливания.

Система закаливания разрабатывается, периодически корректируется и контролируется медицинской сестрой. Основной принцип – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Предпочтение отдаётся контрастному воздушному закаливанию.

Основные факторы закаливания:

1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня.

2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.

3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей во время физкультурно – образовательной деятельности, в других режимных моментах.

4. На положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

6. Закаливание проводится с учётом индивидуального состояния детей;

Система закаливания в ДОУ.

1. Воздушное закаливание:

- соблюдение температурного режима в течение дня, сквозное проветривание;

- облегчённая одежда в помещении детского сада;

- утренняя гимнастика (в течении года все возрастные группы, одежда облегчённая; в тёплое время года на улице; со старшего дошкольного возраста с включением оздоровительного бега по методу Ю.Ф. Змановского);

- физкультурное занятие на улице;
- игровой час (со средней группы на улице)
- правильная организация прогулки;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
- дозированный оздоровительный бег на прогулке;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок,
- хождение босиком на прогулке в летний период года;
- сон без маечек и подушек;
- гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком);
- хождение босиком по массажным дорожкам.

В теплое время года все организованные формы деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

2. Водное закаливание

- глубокое умывание: руки до локтя;
- полоскание горла водно - соленым раствором после обеда (со 2 младшей группы).

Требования к проведению закаливания

- Учет индивидуальных особенностей ребенка
- Положительные реакции ребёнка на закаливание
- Непрерывность закаливания
- Наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром
- Согласие родителей.

Циклограмма проведения закаливающих процедур с учетом времени года (по месяцам).

возраст	осень			зима			весна			лето		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Ранний (1,5 – 2 года)	●	■ ☺ ●	■ ☺	■ ☺	■ ■ ☺	■ ☺	■ ☺	■ ● ☺	☰ ■ ● ☺ ☀	☰ ■ ● ☺ ○ ☀	☰ ■ ● ○ ☀	☰ ■ ● ☺ ○ ☀
Младший (3 – 4 года)	☰ ○ ▲	☰ ○ ▲	○ ▲ ◇	○ ▲ ◇	○ ▲ ◇	○ ▲ ◇	○ ▲ ◇	○ ▲ ◇	☰ ○ ▲	☰ ○ ▲	☰ ○ ▲	☰ ○ ▲

	☀ ■ ☺ ●	◇ ☺ ●	☺ ●	☺ ●	☺ ●	☺ ●	☺ ●	◇ ☺ ●	☀ ■ ◇ ☺ ●	☀ ■ ◇ ☺ ■ ●	☀ ■ ◇ ☺ ■ ●	☀ ■ ◇ ☺ ■ ●
Старший (5 – 7 лет)	△ ■ ▣ ☺ ☀ ◇ ● ○ ▲	△ ☺ ◇ ● ○ ▲	△ ☺ ◇ ● ○ ▲	△ ☺ ◇ ● ○ ▲	△ ☺ ◇ ● ○ ▲	△ ☺ ◇ ● ○ ▲	△ ☺ ◇ ● ○ ▲	△ ■ ▣ ☺ ☀ ◇ ● ○ ▲	△ ■ ▣ ☺ ☀ ◇ ● ○ ▲	△ ■ ▣ ☺ ☀ ◇ ● ○ ▲	△ ■ ▣ ☺ ☀ ◇ ● ○ ▲	△ ■ ▣ ☺ ☀ ◇ ● ○ ▲

Условные обозначения:

Закаливание воздухом:

- △ - утренний прием на свежем воздухе
- - гимнастика – занятия на свежем воздухе
- ▣ - воздушные ванны
- ☺ - форма одежды по сезону и по погоде
- ☀ - солнечные ванны
- ◇ - ходьба босиком в спальне до и после сна
- – сон с доступом свежего воздуха.

Закаливание водой:

- – обширное умывание
- ▲ – полоскание горла водно-солевым раствором

2.6 Режим двигательной деятельности детей в ДОУ

С целью рациональной организации двигательной активности детей в ДОУ разработан и строго соблюдается режим двигательной активности.

В младшей группе

1. Утренняя гимнастика до занятий 5-6 минут
2. Физкультминутки во время непосредственно - образовательной деятельности 2-3 минуты
3. Игры и упражнения между НОД 10 минут
4. Подвижные игры на прогулке 10-15 минут
5. Физкультурные занятия по 10 – 15 минут (в 3 раза неделю)
6. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями и оборудованием: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке 20-30 минут.
7. Бодрящая гимнастика после сна 10-15 минут.

8. Физкультурные досуги: 15 минут 1 раз в месяц.
9. Физкультурные праздники 30-35 минут - 2-3 раза в год.
10. Совместная физкультурно – оздоровительная деятельность «Фитнес мама и малыш» 15 – 20 минут 2 раза в неделю.

В средней группе

1. Утренняя гимнастика до занятий 6-8 минут
2. Физкультминутки во время непосредственно - образовательной деятельности 2-3 минуты
3. Игры и упражнения между занятиями 10 минут
4. Подвижные игры на прогулке 15-20 минут
5. Физкультурные занятия 20 минут
6. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями и оборудованием: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке 20-30 минут
7. Бодрящая гимнастика после сна 15-20 минут.
8. Физкультурные досуги: 15 минут 1 раз в месяц.
9. Физкультурные праздники: 30-35 минут - 2-3 раза в год.
10. Дополнительная физкультурно – оздоровительная деятельность.

В старшей группе

1. Утренняя гимнастика до занятий (в тёплое время года на улице с включением оздоровительного бега) 10-15 минут
2. Физкультминутки во время непосредственно - образовательной деятельности 2-4 минут
3. Игры и упражнения между занятиями 10 минут
4. Подвижные игры на прогулке 20-30 минут
5. Физкультурные занятия 25-30 минут
6. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями и оборудованием: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке 35-45 минут
7. Корригирующая гимнастика после сна 20 минут.
8. Физкультурные досуги 30 минут 1 раз в месяц;
9. Физкультурные праздники 60-90 минут 1 раз в 2 месяца.
10. Дополнительная физкультурно – оздоровительная деятельность.

В подготовительной к школе группе

1. Утренняя гимнастика до занятий (в тёплое время года на улице с включением оздоровительного бега) 15-20 минут
2. Физкультминутки во время непосредственно - образовательной деятельности 2-4 минуты
3. Игры и упражнения между занятиями 10 минут
4. Подвижные игры на прогулке 30-40 минут
5. Физкультурные занятия 30-35 минут

6. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями и оборудованием: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке 40-50 минут
7. Корректирующая гимнастика после сна 20-25 минут
8. Физкультурные досуги: 30 минут 1 раз в месяц; праздники: 60-90 минут 1 раз в 2 месяца.
9. Дополнительная физкультурно – оздоровительная деятельность.

Примерный двигательный режим детей дошкольного возраста

Формы организации	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	8-10 минут	10-15 минут	10- 15 минут
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 2 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2-4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2.7 Организация полноценного питания в ДОУ

10 дневное меню разрабатывается в строгом соответствии с СанПиН на основе технологических карт.

Организация питания в ДОУ направлена на оздоровление и оптимизацию физического развития воспитанников. С целью восполнения энергозатрат, которые ребёнок теряет при интеллектуальных и физических нагрузках во время пребывания в детском саду, проводится следующая работа:

1. Разработаны технологические карты блюд для детей ДОУ.

2. Определены принципы рационального и здорового питания:

- Оздоровительный,
- Эстетико-психологический.

Оздоровительный принцип предусматривает:

- Сбалансированное калорийное питание.
- Максимальное разнообразие рациона.
- Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей.
- Обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.
- Строгое соблюдение времени и интервалов между кормлением.
- Длительность завтрака, обеда и полдника в соответствии с требованиями СанПиНов.
- Количество приемов пищи в день равно 5: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.
- Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

Эстетико-психологический принцип предусматривает:

Сервировку стола в соответствии с возрастом ребенка, эстетично оформлен, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи. Питание детей приближено к домашним условиям – это использование технологии семейного стола, суть которой заключается в том, что за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников. Маленькая семейка устанавливает свои правила и следует им.

2.8 Организация предметно-развивающей среды

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация двигательной - развивающей среды и здоровьесберегающей инфраструктуры** в дошкольном учреждении. Дети должны постоянно удовлетворять свою потребность в движении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован физкультурный зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность физкультурно – оздоровительной деятельности. Гимнастические скамейки, спортивные маты для обеспечения страховки и предотвращения травматизма, гимнастическая стенка, наклонные доски, ребристые доски, оборудованные для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для игр, детские велотренажер и беговая дорожка, мячи разных размеров, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания - дуги и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу

большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе (оздоровительный бег, ходьба, пешие прогулки-походы).

Большую часть времени в детском саду дети проводят в группе. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов, учитывая возрастные особенности детей, их интересы. В группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия (дорожки для коррекции и профилактики плоскостопия и нарушения осанки, мишени для метания, кольцобросы). Пособия практичны, красочны, мобильны, безопасны для детских игр. Во всех группах достаточно свободного пространства для удобного размещения детей в двигательной деятельности. Обстановка в группах приближена к домашнему для комфортного самоощущения ребенка, это – уютные уголки, мягкая мебель, предметы домашнего инвентаря, стационарные игровые уголки для сюжетно-ролевых игр, зоны активности включая спортивный уголок, которые соответствуют педагогическим требованиям, современному уровню образования и санитарным нормам. Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках-креслах. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Для продуктивно - творческой деятельности, положительно – эмоционального настроения детей и сотрудников ДОО в образовательно-воспитательном процессе имеются технические средства обучения: компьютеры, ноутбуки, мультимедийное оборудование, интерактивные комплекты, бумбоксы.

Спальные помещения групп, также относятся к здоровью сберегающей инфраструктуре, так как правильное соблюдение режима сна и постепенный переход к пробуждению, является важным компонентом эмоционального состояния ребенка на оставшуюся часть дня. Там начинается комплекс закаляющих мероприятий: бодрящая после сонная гимнастика, дыхательные упражнения, элементы взаимно и самомассажа, босоножие по массажным коврикам.

На территории детского сада имеется две спортивные площадки для проведения физкультурно – оздоровительной деятельности на воздухе, оснащенные необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, бревнами для развития равновесия, футбольными и гандбольными воротами для проведения матчей.

Имеются прогулочные участки для всех возрастных групп с верандами, что даёт возможность проводить прогулки в любые погодные условия и игровым оборудованием (горки с комплексом гимнастических стенок, скамейки со столиками, различные тематические игрушки – попрыгушки на пружине, песочницы со специальными закрывающимися створками)

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе.

Большое значение в детском саду уделяется обеспечению детей рациональному сбалансированному питанию. Для организации питания учреждение располагает специальным пищеблоком, оснащённым необходимым электрооборудованием по последнему слову техники (пароконвектомат, пратирочная машина, пищеварочный котёл, тесто – меска, овощерезка, картофелечитска, хлеборезка, мясорубки для сырого и вареного мяса) где работают квалифицированные специалисты с достаточным опытом работы. Пищеблок разделён на цеха: овощной цех для первичной обработки, овощной цех для вторичной обработки, холодный цех, горячий цех, цеха для мясной и рыбной продукции, моечная.

Здоровье сберегающей инфраструктурой является медицинский блок, включающий в себя кабинеты старшей медицинской сестры, процедурный и изолятор.

Медицинское обслуживание детей обеспечивается старшей медицинской сестрой и участковым педиатром поликлиники.

Для изучения и закрепления правил дорожного движения в ДОУ имеется кабинет по «ПДД», который оснащён методической литературой и пособиями по изучению правил дорожного движения, познавательными стендами, знаками на стойках и жилетах. На территории детского сада имеется мини авто – городок.

2.9 Взаимодействие с семьями воспитанников

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Задачи работы с родителями:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Включение родителей в профилактические мероприятия, направленные на оздоровление.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.

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

1. Единство – которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы) в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

5. Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

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

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- Собеседование (сбор информации)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Круглый стол
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ оздоровительных процедур для родителей.
-

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Семейные старты».
- Организация вечеров вопросов и ответов.
- Совместные туристические походы.

Психофизическое направление.

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

С целью **улучшения профилактической работы** по вопросам закаливания и оздоровления ребенка, старшая медсестра проводит с родителями цикл бесед, лекций по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

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

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

3. Мониторинг показателей физического развития и физической подготовленности детей

Диагностика по физическому воспитанию проводится 2 раза в год, за основу берутся мониторинг детского развития и целевые ориентиры Основной образовательной программы – основной программы дошкольного образования ДООУ. Проводится в форме наблюдения за воспитанниками во время НОД, в ходе режимных моментов и самостоятельной деятельности.

С детьми 2 – 3 лет

Интегративные качества воспитанников	Динамика формирования интегративных качеств (в разных образовательных областях)
1. Интегративное качество	Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

«Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»	Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
	Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
	Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.
	Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
2. Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»	Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности.
	Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
	При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
Целевые ориентиры	
Ребёнок освоил в целом все виды основных движений. Он ещё не может обойтись без помощи взрослого, но уже гораздо самостоятельнее младенца; у него возникают собственные желания, стремление их выразить, сделать понятными для взрослого.	

С детьми 3 – 4 лет

Интегративные качества воспитанников	Динамика формирования интегративных качеств (в разных образовательных областях)
Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»	Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
	Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

	Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
	Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
	Пользуется физкультурным оборудованием в самостоятельной деятельности.
Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
	Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
	Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
	Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
Целевые ориентиры	
У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).	

С детьми 4 – 5 лет

Интегративные качества воспитанников	Динамика формирования интегративных качеств (в разных образовательных областях)
Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»	Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
	Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
	Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

	<p>Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p>
<p>Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»</p>	<p>Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.</p>
	<p>Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот; при кашле). Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p>
	<p>Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).</p>
<p>Целевые ориентиры</p>	
<p>Соблюдает простые (гигиенические и режимные) правила поведения при контроле со стороны взрослых. Хорошо справляется с процессами умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, одевается и раздевается, ухаживает за своими вещами и игрушками при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям; принимает пищу без участия взрослого. Элементарно ухаживает за своим внешним видом, пользуется носовым платком.</p>	
<p>Ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим.</p>	
<p>Догонять, убегать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы.</p>	
<p>Прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка.</p>	
<p>Перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезть на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см).</p>	

<p>Бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку); прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками; бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м.</p>
<p>Метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м; кружиться в обе стороны; ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд.</p>
<p>Ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см); стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой.</p>
<p>Кататься на санках с невысокой горки; забираться на горку с санками; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого.</p>
<p>Кататься на трёхколесном велосипеде.</p>
<p>Ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.</p>

С детьми 5 – 6 лет

Интегративные качества воспитанников	Динамика формирования интегративных качеств (в разных образовательных областях)
Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»	Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
	Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
	Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
	Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.
	Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

	<p>Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.</p>
	<p>Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.</p>
	<p>Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.</p>
<p>Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»</p>	<p>Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.</p>
	<p>Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).</p>
	<p>Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).</p> <p>Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.</p>
	<p>Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.</p>
	<p>Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.</p>
<p>Целевые ориентиры</p>	
<p>Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций (бытовых, социальных, природных), некоторых способах безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях, некоторых источниках опасности для окружающего мира природы (транспорт, неосторожные действия человека) и некоторых видах опасных для окружающего мира природы ситуаций (лесные пожары, вырубка деревьев) и правилах безопасного для окружающего мира природы поведения.</p>	
<p>Владеет способами безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях (при использовании колющих и режущих инструментов, бытовых приборов, на проезжей части дороги, при переходе улиц, перекрёстков, при перемещении в лифте, автомобиле) и следует им при напоминании взрослого.</p>	
<p>При напоминании взрослого проявляет осторожность и предусмотрительность в незнакомой (потенциально опасной) ситуации. Ситуативно выполняет правила безопасного для</p>	

окружающего мира природы поведения (не ходить по клумбам, газонам, не рвать растения, листья и ветки деревьев и кустарников, не распугивать птиц, не засорять водоёмы, не оставлять мусор в лесу, парке, не пользоваться огнём без взрослого).
Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела.
Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.
Ходит в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см.
Перешагивает одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи.
Бегает со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3).
Прыгает на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см).
Спрыгивает на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см).
Лазает по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами.
Ползает по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.
Прокатывает мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд.
Прыгает на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с.
Ходит по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см).
Переступает через скакалку, вращая её вперёд и назад.
Катается на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате.

Скользит по ледяным дорожкам без помощи взрослого; кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

С детьми 6 – 7 лет

Интегративные качества воспитанников	Динамика формирования интегративных качеств (в разных образовательных областях)
Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»	Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
Интегративное качество «Любознательный, активный»	Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
	Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире отношений и своем внутреннем мире). Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать.
	Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности).
	В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому.
	Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.
Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»	<p>Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).</p> <p>Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о</p>

	значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
Целевые ориентиры	
Ходит в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека.	
Бегаёт со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, враспынную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом (10 м 3).	
Пыгает на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см.	
Лазает по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.	
Подбрасывает мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 * 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м).	
Прыгает на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами.	
Поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см).	
Прыгает через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.	
Катается на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).	

4. План действий по реализации программы «Весёлые нотки здоровья»

Основные	Мероприятия	Условия
----------	-------------	---------

направления		
1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья воспитанников и педагогов	<ul style="list-style-type: none"> - ежегодные углубленные медосмотры, выявление отклонений, осмотр специалистами по показаниям здоровья, составление «Паспорта здоровья ДОУ», начиная с 1 младшей группы; - анализ здоровья и основных характеристик состояния здоровья детей, выявление тенденций; - диагностика физического развития дошкольников; - анализ работы ДОУ по укреплению и охране здоровья детей; - отслеживание утомляемости, тревожности и других психических показателей детей по диагностическим методикам; - по итогам работы ежегодный мониторинг состояния здоровья детей ДОУ; 	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие с медицинскими учреждениями города.
2. Коррекция здоровья при осуществлении воспитательно-образовательного процесса и в летний период	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение медикаментов для оказания первой медицинской помощи, создание аптек в каждой возрастной группе; - организация полноценного питания, введение в рацион воспитанников С - содержащих продуктов, зелени, фруктов, соков и пр.; 	<ul style="list-style-type: none"> - подбор мебели согласно ростовым показателям
3. Поддержка санитарно-гигиенического режима, профилактика травматизма	<ul style="list-style-type: none"> - постоянный контроль за выполнением санитарно-эпидемиологических норм, своевременный ремонт здания и оборудования; - регулярная корректировка инструкций по ОТ и ТБ; - своевременное инструктирование сотрудников; 	
4. Усиление двигательного режима	<ul style="list-style-type: none"> - обязательное проведение физкультминуток, пауз здоровья, упражнений на снятие стрессогенных факторов, постоянный контроль за осанкой, пополнение спортивного зала и уголков нетрадиционным физкультурно-оздоровительным оборудованием, охват всех желающих детей творческими кружками; - использование различных форм проведения физкультурных занятий; - участие в городских спартакиадах; 	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие с медицинскими учреждениями города, - работа с микрорайоном ДОУ; спорт комплексы «Юность», «Газпром», ледовый дворец, фитнес – центр «Бушидо», работа с микрорайоном ДОУ.
5. Психологическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> - внедрение в план летней оздоровительной работы занятий по валеологии, ОБЖ, ПДД; - проведение методических рекомендаций по организации здоровьесберегающей деятельности; - организация работы по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, профилактике СПИДа; 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение педагогов методической литературой.

<p>б. Методическая работа</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализ и отслеживание причин психического и физического неблагополучия детей; - оказание помощи воспитателю по предотвращению факторов, отрицательно влияющих на здоровье воспитанников; - организация консультативной помощи воспитателям и родителям воспитанников специалистами (логопеды, медицинские работники, психологи, инспектора ГИБДД и пр.); - проведение семинаров, практикумов, педагогических совещаний и пр. - вовлечение родителей в работу ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей; - обеспечение преемственности дошкольного и школьного обучения с учетом здоровья детей; 	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие с родителями воспитанников ДОУ; - взаимодействие с медицинскими учреждениями города, спорт комплексы «Юность», «Газпром», ледовый дворец, фитнес – центр «Бушидо», работа с микрорайоном ДОУ.
-----------------------------------	--	---

4.Дополнительные физкультурно – оздоровительные программы здоровье - формирующих технологий используемых в ДОО

С целью популяризации физкультуры и спорта, сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду с октября 2014 года организована кружковая деятельность с использованием современных здоровье - формирующих технологий в каждой возрастной группе.

С детьми раннего возраста

«Зверобатика» (приложение 1) это элементарное перемещение, движение, подражания движениям зверюшек и насекомых. Непрерывность и регулярность физических занятий способствуют для ребенка 1,5-2года гармоничному развитию детского организма и выработке у детей полезных привычек и потребностей, которые со временем укрепят организм и нервную систему ребенка. Используя элементы зверобатики, у детей улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Снимаются физические и психические «зажимы». Все тело включается в работу. Такие не сложные упражнения - мощный оптимизирующий фактор. Поскольку дети раннего возраста восприимчивы и склонны к подражанию. Физические упражнения с элементами зверобатики богатые по содержанию и способствуют совершенствованию координации, ловкости, точности.

Основная задача зверобатики - это систематизированное накопление знаний, приобретение новых, развитие творческого воображения и фантазии.

Занятие зверобатикой способствует правильному дыханию, кровообращению, укреплению нервной системы и двигательного аппарата.

Технология «Babydance» (бейбиданс) (приложение 2) - танцевально – ритмическая гимнастика направлена на укрепление опорно – двигательного аппарата содействует оздоровлению различных функций и систем организма. Данное направление в работе с детьми заключается в том, чтобы у них была возможность выразить свои эмоции через танец, «станцевать» свое настроение, ощущения. Танцевальная деятельность влияет не только на совершенствование физического развития, но и формирование психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия). Структура ритма, динамическая окраска музыкальных композиций, изменения темпа – способствуют развитию концентрации внимания, скорости реакции, укреплению разных групп мышц, развитию синхронизации движений, формированию положительных качеств личности (навык организованных действий, дисциплинированность, правила вежливого обращения друг к другу), а главное – способствуют оптимизации психо - эмоционального состояния детей, помогая снимать напряжение в танце, получать удовольствие, радость.

Основной целью программы «Babydance» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Сухой бассейн (приложение 3) оказывает многостороннее влияние на организм ребенка: нормализует деятельность ЦНС, улучшает деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет опорно - двигательный аппарат, развивает моторику и конечно же, ребенок получает море положительных эмоций и огромный запас энергии. Игры в сухом бассейне помогают удовлетворить естественную потребность ребенка в движении, стимулируют его поисковую и творческую активность, позволяют чередовать упражнения с отдыхом, а так же добиться качественной релаксации. Основная форма работы данного направления - игровая.

«Фитнес мама и малыш» (приложение 4) - это здоровье и отличная форма детей, развивающая не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс. Закладывается фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений. Занятия по фитнесу менее травмоопаснее и наиболее интересны для детей, ребята получают опыт общения со сверстниками и взрослыми не из семейного круга. Здесь дети играют, занимаются, становятся самостоятельнее. Это уникальные занятия, которые проводятся в игровой форме, с использованием стишков, потешек, детских музыкальных произведений.

С детьми дошкольного возраста

Су - Джок терапия - «Удивительные шарики» (приложение 5) терапия является одним из эффективных приёмов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально – волевой сфер ребёнка и благотворно воздействует на весь организм в целом. Цель использование Су –Джок терапии - создание комплекса упражнений с применением массажёра Су - Джок для стимуляции высокоактивных точек соответствия всем органам и системам , расположенных на кистях рук и стопах.

Мультитерапия (это арт-терапия) - это коллективное анимационное творчество, которое развивает в ребенке умение общаться, развивает чувство команды, чувство общности достижения цели, социализирует ребенка. В результате работы в рамках технологии мультитерапия у дошкольников повышается познавательная мотивация, развивается воображение, вербально - логическое мышление, графические навыки и тонкая моторика руки. У ребёнка повышается уверенность в своих силах. Музыкальные ритмы, используемые при сопровождении мультфильма хорошо стимулируют отделы головного мозга.

Мультитерапия открывает перед ребенком возможность освоения новых технологий.

Это дает:

- психологически комфортное существование ребенка в современном мире,
- дает базис для дальнейшего развития и социализации детей.

«Фитбол гимнастика» (со старшей группы) (приложение 6)

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи - фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

«Стэп аэробика» (со средней группы) (приложение 7)

Степ-аэробика – не просто мода. Аэробные упражнения способствуют укреплению сердечнососудистой системы и поддержанию ускоренного сердечного ритма. В процессе

выполнения этих упражнений на выносливость, усиливается приток богатой кислородом крови к задействованным мышцам.

Вид спорта – «степ-аэробика», выбран нами за его доступность, массовость, разнообразие форм и зрелищность. Это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ-аэробики – ее оздоровительный эффект.

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

Дополнительные физкультурно – оздоровительные программы реализуются в течении года по 2 раза в неделю, в соответствии с планами, возрастными особенностями детей и требованиями СанПиН.

5. Материально – техническое обеспечение и информационно – экспертные условия

Совершенствование нормативно-правовых условий.

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1.	Анализ здоровья воспитанников. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья воспитанников ДОУ	каждый квартал	старшая медсестра, заведующая
2.	Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и развитию здоровья воспитанников	в течение года	заведующая
3.	Организация работы оздоровительных кружков «Фитнес мама и малыш», «Бейбиданс», «Су – Джок терапия», «Фитбол гимнастика», «Степ аэробика», «Зверобатика».	август сентябрь	заведующая, ст. вос-ль, руков. кружка
4.	Утверждение режима питания, режима дня, сведений об учебной недельной нагрузки, закаливающих мероприятий.	август сентябрь	заведующая, ст. вос-ль, руков. кружка

Создание комплекса управленческих условий.

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1.	Организация комплекса оздоровительных моментов в системе режима дня ДОУ (паузы здоровья, аурикулярный массаж и пр.)	ежедневно	Воспитатели
2.	Организация занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье воспитанников (неподвижная поза на занятии, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа воспитательно-образовательного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на занятии).	ежедневно	Воспитатели
3	Составление сетки занятий, предусматривающее чередование занятий с высоким баллом по шкале трудности с занятиями, которые позволяют частичную релаксацию воспитанников ДОУ	август	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра
4	Составление динамичного режима дня	август	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра
5	Своевременное информирование субъектов воспитательно-образовательного процесса о состоянии здоровья воспитанников и условиях, способствующих сохранению и	один раз в полугодие	Старший воспитатель, заведующая,

	развитию.		ст. медсестра
6	Мониторинг физического здоровья воспитанников	один раз в полугодие	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра
7	Анализ состояния здоровья воспитанников	один раз в год	Ст.медсестра, педиатр
8	Проведение общего родительского собрания по активизации ценности здоровья	один раз в год	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра,
9	Проведение ежегодных педагогических мероприятий по изучению вопросов оздоровления воспитанников	в течение года	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра,
10	Проведение Дня открытых дверей	один раз в год	Старший воспитатель, заведующая, воспитатели
11	Проведение традиционных физкультурно-оздоровительных мероприятий	один раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель

Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья воспитанников ДОО

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Оснащение спортзала ДОО	постоянно	заведующая
2	Оснащение спортивной площадки во дворе ДОО	постоянно	заведующая
3	Оснащение уголков ФИЗО в группах	постоянно	заведующая
4	Обеспечение методической литературой	постоянно	заведующая
5	Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования	постоянно	Воспитатели
6	Приобретение лекарственных препаратов для витаминизации детей	постоянно	Заведующая, Ст. медсестра

Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления воспитательно - образовательным процессом по сохранению здоровья воспитанников

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Развитие системы информирования субъектов воспитательно-образовательного процесса по вопросам сохранения и развития здоровья	в течение года	Заведующая Ст. воспитатель
2	С целью контроля сохранения и развития здоровья воспитанников: <ul style="list-style-type: none"> • организация социологических исследований, опросов, анкетирование, тестирование родителей, педагогов ДОО • анализ способов и форм доведения информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий; • анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих 	в течение года	Старший воспитатель, заведующая, ст. медсестра,

	условий; <ul style="list-style-type: none"> • коллективный анализ качества педагогических условий, обеспечивающих сохранение и укрепление психофизического здоровья • диагностика физического развития по методике Сафоновой О.А. • отслеживание результатов проводимой работы по М. Кузнецовой 		
--	---	--	--

6. Заключение

Считаем, что созданная и реализуемая в ДООУ программа по созданию здоровьесберегающей среды «Весёлые нотки здоровья» позволяет качественно обеспечивать поставленную цель по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, формированию потребности в ЗОЖ у всех участников образовательного процесса, улучшению медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная и двигательная насыщенность занятий, воспитание чувства ответственности за своё здоровье, благоприятный микроклимат - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Условия, созданные в ДООУ, способствуют получению ребенком современного качественного дошкольного образования, обеспечивающего развития интегративных качеств личности. От уровня подготовленности ребенка в детском саду зависит успешность его обучения в школе. Здоровый, любознательный, активный и успешный первоклассник – это результат нашей работы.

7. Список научно – методической литературы

1. Береснева З.И., «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ», ТЦ Сфера, 2013. - 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ».).
2. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей», М – 2011
3. Егоров Б.Б., Нестерюк Т.В.. «Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ», Пособие для практических работников. Элиста: «Джангар», 2011, - 64 с.
4. Змановский Ю.Ф., «Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях» - Педиатрия. 2010.— № 4.
5. Картушина М.Ю.. «Зеленый огонек здоровья», Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2007.
6. Кузнецова М.Н. «Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии» М., 2013.
7. Кузнецова М.Н. «Оздоровление детей в детском саду», М.Айрис Пресс, 2008.
8. Марченко Т.К., Змановский Ю.Ф. «Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях» М., 2014.
9. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: Детство – Пресс, 2008.
10. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система ДОУ». Волгоград «Учитель», 2009.
11. Понамарев С.А., «Растите малышей здоровыми», 2011
12. Реутский С.В , «Шпаргалки по зверобатике», 2013
13. Студеникин М.Я, Балаболкин И.И. Аллергические болезни у детей.-М.; Медицина, 2008.- 347 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Объекты оздоровительного процесса



Схема взаимодействия сотрудников ДОУ по реализации оздоровительной программы «Весёлые нотки здоровья»

