

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка»
МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»

424020, Россия, Республика Марий Эл,
город Йошкар-Ола, ул. Анциферова,
дом 3а
Тел. 8(8362)55-46-66



«Йошкар-Оласе 32-шо №-ан «Пола» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туньктымо тонеж
«32-шо №-ан «Пола» йочасад»
МБШДОТТ

424020, Россий, Марий Эл Республик,
Йошкар-Ола, Анциферова урем, 3-шо
«а» порт
Тел. 8(8362)55-46-66

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 32
«Калинка» Ю.А. Еременко.
Принята на заседании педагогического
совета МБДОУ «Детский сад № 32 «Калинка»
«30» января 2018, протокол № 3



ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ «ДОБРЫЕ ЛУЧИКИ»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 32 г. Йошкар-Олы»
«Калинка»
на период с 2018 по 2020 годы



2018г

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Здоровье» на 2018-2020 гг. МБДОУ детский сад №32 «Калинка»
Дата утверждения	Педагогический совет № 3 от 30.01.2018 г.
Основание для разработки Программы	Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
Исполнители Программы	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги, инструктор по физической культуре, медицинская сестра
Цель Программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья и воспитание валеологической культуры в соответствии с ФГОС ДО
Задачи Программы	1. Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ. 2. Организация рациональной двигательной активности детей. 3. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни. 4. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия. 5. Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.
Важнейшие целевые индикаторы Программы	1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий. 2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях). 3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению. 4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы
Сроки и этапы реализации Программы	Программа рассчитана на 2018-2020гг. 1-й этап- аналитический, ноябрь-декабрь 2018 г, 2-й этап- разработка проекта программы -2018 г. 3-й этап- внедрение программы- 2018-2020г.г.

	4-й этап - итогово-диагностический – 2020 г
Перечень разделов программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пояснительная записка 2. Динамика здоровья и физического развития дошкольников 3. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение оздоровительной программы 4. Система и содержание оздоровительной деятельности. Преимущество в работе с семьей и школой. 5. Циклограмма реализации программы 6. Ожидаемые результаты реализации программы
Ожидаемые конечные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса. 2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей. 3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи. 4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.
Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией	Педагогический совет ДОУ

Содержание

1.	Актуальность	3-4
2.	Концепция	5
3.	Цель и задачи	5
4.	Психолого-педагогические основы программы	6
5.	Принципы построения программы	6-7
6.	Методики оздоровления	7-9
7.	Структура программы	10-12
8.	Основные направления программы	12-18
9.	Создание условий в МБДОУ	18
10.	Механизм реализации программы	19-24
11.	Ожидаемые результаты реализации программы	25
12.	Приложение:	26-55
	1. Кинезиологические упражнения	27
	2. Методики, направленные на профилактику зрения	28-30
	3. Конспект ритмической гимнастики (подготовительная группа)	30-31
	4. Массаж и самомассаж	32-34
	5. Закаливание	35-36
	6. Логоритмика	36
	7. Психогимнастика	37
	8. Коммуникативные игры дошкольников	38-40
	9. Музыкаотерапия в ДОУ	41-43
	10. Релаксационные упражнения	44
	11. Цветотерапия	45-48
	12. Использование фитомодулей в ДОУ	48-50
	13. Примерные режимы дня	50-52
	14. Дыхательная гимнастика	52-55
	План совместной лечебно-оздоровительной и профилактической работы МБДОУ «Детский сад №32 г. Йошкар-Олы «Калинка» и детской поликлиники № 4	
	Информация о заболеваемости детей ОРЗ и ОРВИ за учебный год	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни (по определению Всемирной организации здравоохранения). Поскольку понятие «здоровье» определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека, такая трактовка поднимает роль решения вопросов, связанных со здоровьем детей совершенно на новый уровень. Для осуществления процесса воспитания и обучения воспитанников ДОО в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка создана настоящая целевая программа «Добрые лучики». Программа ориентирована на улучшение медико-психолого-педагогических условий пребывания детей в ДОО.

Актуальность

Актуальность Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, её безопасность, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья детей, подростков, молодежи. Именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие, даже по сравнению с внешнеполитическими проблемами, тревоги и опасения.

К сожалению, тревожным фактором последних лет стало ухудшение здоровья детей и молодых людей школьного возраста. Так, по данным Института гигиены детей и подростков, доля здоровых новорожденных в ближайшие годы может снизиться до 15-20%. По данным диспансеризации детского населения, в общем, по России 83,6% детей имеют те или иные отклонения в здоровье. Детские заболевания часто перерастают в хронические. Это чревато потерей нескольких поколений полноценных,

трудоспособных людей. Ведь у хронически больных родителей дети никогда не рождаются здоровыми.

По данным известного ученого, академика РАМН Ю.П. Лисицина, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины, основным фактором, обуславливающим здоровье человека, является образ жизни (50-55 %). Влияние экологических факторов на здоровье оценивается примерно в 20-25 % всех воздействий, 20 % составляют биологические (наследственные) факторы и 10 % приходится на долю недостатков и дефектов здравоохранения. Плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки – вот основные причины роста

Эксперты ВОЗ на основе проведенных в разных странах исследований пришли к выводу, что психическое здоровье во многом определяет физическое. Нарушения психического здоровья чаще отмечаются у детей, находящихся в дисгармоничных отношениях с родителями и педагогами. Не менее важной является проблема нравственного здоровья. Не бывает отдельно здоровья физического, психического, духовного. Душа, тело, разум - это единое неразрывное целое. С раннего детства в детском саду формируется идеология жизни маленького человека, который в будущем станет гражданином.

Оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед коллективом детского сада. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается.

Концепция

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Укрепление здоровья детей - приоритет всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в

плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса в нашем ДООУ является интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Цель и задачи

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; □ привитие культурно-гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- формирование психологического здоровья у дошкольников;
- осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствам. Основными показателями эффективности являются:
- снижение показателей заболеваемости дошкольников;
- повышение показателей развития физических качеств;
- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников.

Психолого–педагогические основы программы

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Задача дошкольного учреждения - научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью. Доказано, что здоровье человека на 7-8 % зависит от работы системы здравоохранения и более чем на 60 % от образа жизни человека. В период дошкольного детства в

процессе целенаправленного педагогического воздействия у детей можно сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этом этапе у ребенка формируются самые глубокие и важные человеческие чувства. Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Принципы построения программы

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

Принцип концентрического (спиралевидного) 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 комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

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 этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип гуманизма определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями.

Принцип гуманизации включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия.

Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Методики оздоровления

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце. Приложение № 1.

Методики, направленные на профилактику зрения

Метод профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А. и Э.С. Аветисову). Приложение № 2.

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения).

Методики, направленные на развитие двигательной активности
Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и

сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев. Приложение № 3.

Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской) рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей.

Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). Приложение № 4.

Закаливание водой, воздухом и солнцем— один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Приложение № 5.

Методики, направленные на развитие речевого аппарата

Пальчиковые игры. По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Человек - это универсально «мыслящее тело», пример этой универсальности - движущая рука человека. Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Учеными доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствуют формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

Логоритмика — комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти. Приложение № 6.

Методы, направленные на коррекцию психического состояния
Психогимнастика- невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и

коррекцию различных сторон психики ребенка (познавательной и эмоционально-личностной).

Психо-гимнастические этюды Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, адаптированные к старшему дошкольному возрасту, направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработке уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии. Приложение № 7.

Коммуникативные игры (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ребенка, раскрытию его творческих способностей. Приложение № 8.

Музыкотерапия (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом, регулирует дыхание. Приложение № 9.

Методики, направленные на повышение работоспособности детей

Динамические паузы (минутки отдыха), являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Релаксационные упражнения (работа в уголках релаксации). Они способствуют расслаблению, проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Приложение № 10.

Методы оздоровления окружающей среды

Цветотерапия (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту). Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека. Приложение № 11.

Флора-дизайн помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно абсорбирующих вредные вещества. Приложение № 12.

Арттерапия основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человека (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин).

Структура программы

Здоровье детей – понятие, включающее в себя физическое, психическое и социальное здоровье подрастающего поколения. Поэтому работа с детьми в ДОО проводится по следующим направлениям:

- обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья детей;
- осуществление оздоровительно-профилактической и лечебно-оздоровительной работы с детьми;
- физическое, личностное и интеллектуальное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей;
- осуществление коррекции отклонений в физическом и психическом развитии;
- оказание помощи и поддержки семье в воспитании детей.

Главная цель программы оздоровления дошкольников заключается в создании системы оздоровления воспитанников, комплекса организационных форм и методов деятельности ДОО, направленных на сохранение и улучшение здоровья.

Оздоровительная направленность ДОО – это совокупность представлений, действий, навыков и умений участников образовательного процесса, устремленных на формирование здоровой личности воспитанника. Воспитательно-оздоровительная деятельность ДОО осуществляется в рамках педагогического процесса и имеет характерные черты: систематическая помощь саморазвитию организма и формирование Я-концепции здоровой личности.

Основными составляющими формирования концепции здоровой личности являются:

Программа оздоровления дошкольников включает несколько блоков работы:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье.
2. Профилактическое (фито-, витаминно-, аэроионо-, музыкотерапия, сказкотерапия).
3. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка.
4. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса.
5. Формирование валеологической культуры ребенка.

6. Формирование валеологической культуры родителей.

Оздоровительно-профилактические мероприятия направлены:

- на снижение уровня заболеваемости;
- на выделение факторов риска;
- на снижение уровня функциональной напряженности детей;
- на регламентацию режимов жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей детей.

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье включает использование в режиме дня:

форм работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья (утренняя гимнастика, развлечения, праздники, игры, дни здоровья, ароматизация помещений, музыкально-театральная деятельность, психогимнастика и т.д.);

комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия, хождение босиком, полоскание горла, рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);

физкультурных занятий всех типов с учётом группы здоровья детей;

развивающих занятий с использованием нетрадиционных форм и методов работы (ароматерапии, цветотерапии, музыкотерапии, аутотренинга);

оптимального двигательного режима (традиционная двигательная деятельность детей – утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия, самостоятельная двигательная деятельность; включение в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики (пятиминутки здоровья, двигательные перемены, релаксационные паузы, дни здоровья, физкультурно-спортивные праздники).

Профилактическое направление включает:

внедрение фито-, витаминно-, арома-, аэроионо-, музыкотерапия, сказкотерапия в режимные моменты;

прием настоек и отваров растений-адаптогенов в соответствии с планом оздоровительных мероприятий.

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка осуществляется через психологически комфортную организацию режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение

физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослых с детьми, в основе которого лежит понимание, признание и принятие ребенка; использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов для сохранения психического здоровья дошкольников: элементы аутотренинга и релаксации, психогимнастика, музыка-, сказкотерапия.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает валеологизацию образовательного пространства детей, бережное отношение к нервной системе ребенка, организация и проведения оздоровительных мероприятий.

Формирование валеологической культуры ребенка- знания о здоровье, умения беречь, поддерживать и сохранять здоровье, формирование осознанного отношения к физическому и психическому здоровью и жизни.

Формирование валеологической культуры родителей. Совместно с медицинским работником разработана система комплексных мероприятий по оздоровлению детей: приобщение их к здоровому образу жизни, проведение плановых мероприятий по профилактике ОРЗ, соблюдение оздоровительного режима в семье и дошкольном учреждении, обучение правильному дыханию, профилактика нарушений ОДА, ежедневное проведение закаливающих процедур и самомассажа, использование антистрессовой гимнастики. Основные направления программы

Организация здорового ритма жизни

В дошкольном учреждении дети проводят значительную часть времени в период интенсивного роста и развития, формирования полезных привычек. Поэтому качество всей окружающей среды ДООУ для правильного развития дошкольника имеет большое значение. Основа здоровой среды пребывания детей в ДООУ - это создание благоприятных гигиенических, педагогических, эстетических условий и комфортной обстановки. Основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в ДООУ является рациональный оздоровительный режим.

Физиологически правильно построенный режим имеет большое значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме.

Четкий распорядок дня в ДООУ и семье в соответствии с возрастными особенностями и возможностями детского организма во многом определяют его физическое и психическое благополучие.

Режим дня в детском саду должен быть гибким. При его определении надлежит учитывать биоритмы, погодные условия, атмосферное давление, астрологический прогноз. В зависимости от состояния детей допустимо сокращение времени занятий, изменение их структуры, увеличение продолжительности прогулки и сна в зависимости от погодных условий. Неизменные компоненты режима — время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе (прогулка утром и вечером) и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты режима — динамические. Приложение № 13 (примерные режимы дня).

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Ребенок уже в дошкольном детстве испытывает вредное воздействие гиподинамии (ограничения движений). Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Поэтому очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. В результате физических нагрузок улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, развивается и укрепляется мышечный аппарат, активнее работает дыхательная система, улучшается координация деятельности нервных центров, повышается эмоциональный тонус. Занятия физической культурой улучшают процессы мышления, памяти, способствуют концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Организация двигательной активности детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДООУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.



Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Аэробика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-12 мин
Физкультурные занятия	<p>Традиционные занятия</p> <p>Игровые и сюжетные занятия</p> <p>Занятия тренировочного типа</p> <p>Тематические занятия</p> <p>Контрольно-проверочные занятия</p> <p>Занятия на свежем воздухе</p>	<p>Два занятия в неделю в физкультурном зале, одно на воздухе.</p> <p>Длительность 15-35 мин.</p>
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней и вечерней прогулке. Длительность 20-25 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	<p>На прогулке во второй половине дня</p> <p>Длительность 15-20 мин.</p>
Оздоровительный бег		<p>2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.</p> <p>Длительность 3-7 мин.</p>
Дозированная ходьба		<p>Ежедневно.</p> <p>Длительность 10-25 мин, со второй младшей группы во время утренней прогулки.</p>
«Недели здоровья»	<input type="checkbox"/> Занятия по валеологии <input type="checkbox"/> Самостоятельная двигательная деятельность <input type="checkbox"/> Спортивные игры и упражнения <input type="checkbox"/> Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. <input type="checkbox"/> Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей <input type="checkbox"/> Развлечения.	<p>4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)</p>
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<input type="checkbox"/> Игровые <input type="checkbox"/> Соревновательные <input type="checkbox"/> Сюжетные <input type="checkbox"/> Творческие <input type="checkbox"/> Комбинированные <input type="checkbox"/> Формирующие здоровый образ жизни	<p>Праздники проводятся 2 раза в год.</p> <p>Длительность не более часа.</p>
Досуги - один раз в квартал.		<p>Длительность не более 30 мин.</p>
Самостоятельная двигательная деятельность	<input type="checkbox"/> Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	<p>Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя.</p> <p>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.</p>
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		<p>Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.</p>

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. Утренняя гимнастика проводится в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и кубиками.

Музыкально-ритмическая гимнастика с использованием музыкально-ритмических движений.

Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся регулярно 3 раза в неделю (2 занятия в зале, одно на воздухе).

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика.

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры.

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика.

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж.

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз.

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движениях взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине. Приложение № 14

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества. Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание.

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей. Обязательное условие закаливания - соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект - через год.

Специальные меры закаливания.

- Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

□ Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.

□ Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

□ Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.

□ После сна выполнять упражнения для пробуждения. □ Применять точечный массаж.

□ В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

Организация рационального питания.

Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональный режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Недостаток в питании детей раннего возраста белка, йода, витамина А, фолиевой кислоты, кальция, железа приводит к задержке в развитии, анемии, снижению иммунитета, что сказывается на здоровье в дальнейшем. Здоровое питание детей должно удовлетворять энергетические потребности организма, связанные с физическим развитием. Обогащенная белком и витамином С пища повышает защитные силы организма к воздействию вредных факторов. В рацион целесообразно включать ежедневно растительное масло, являющееся носителем полиненасыщенных жирных кислот, которые регулируют окислительные процессы в организме. Один из источников этих кислот — рыбий жир, поэтому в питание детей желателен включать жирную рыбу (палтус, мойва, окунь, сельдь, килька и др.) В рацион дошкольников должны входить в большом объеме растительные волокна и клетчатка, так как балластные вещества являются физиологически важными элементами пищи наряду с нутриентами (белками, жирами, витаминами, углеводами, микроэлементами). Потребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации), к которым относятся красная столовая свекла, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква. Дефицит натуральных фруктов в детском питании можно восполнить за счет сухофруктов, из которых готовят компоты, кисели, десерты с сахаром и сметаной, добавляют их в каши, запеканки, пудинги. На полдник вместо сока или молочных продуктов можно подать витаминные напитки из ягод и лекарственных трав. В зимний период в суп добавляют мелко нарезанный свежий лук или чеснок. Весной рекомендуется

подавать на полдник печеные яблоки. Сырые салаты с растительным маслом следует подавать перед едой, а не вместе со вторым блюдом.

В зимний период в ДООУ ведётся работа по профилактике гриппа. Она включает:

- Полоскание рта ежедневно после еды.
- Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком — ежедневно на период эпидемии.
- Аскорбиновая кислота для детей с 3 лет — 1 драже 2 раза в день в течение 15 дней.
- Оксолиновая мазь (для детей подготовительной группы) — ежедневно 2 раза в день перед прогулкой.
- Ношение медальона со свежими дольками чеснока — ежедневно.
- Массаж стоп — в течение 10 дней.

Создание условий в МБДОУ

В дошкольном образовательном учреждении созданы комфортные условия для детей с учетом положительного воздействия на здоровье цвета, света и развивающей среды. Важным средством физического и интеллектуального развития детей является богатая и разнообразная предметная среда. В рамках ДООУ мы используем:

- нестандартное оборудование, объединяющее физкультуру с игрой, которое способствует созданию условий для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.
- уголок здоровья (физкультурный уголок), в котором находится оборудование для самостоятельной деятельности детей.



уголок
уединения.

Для снятия нервно-психического напряжения, релаксации в групповых комнатах перед сном используется слушание музыки. Обязательно используется музыкальное сопровождение при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий и развлечений, коррекционно-развивающих занятий.





Дошкольное учреждение располагает двумя спортивными залами для организации занятий физической культуры.

Для формирования валеологических представлений у детей реализуем комплексную программу «От рождения до школы» под редакцией М.А.Васильевой, Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, в рамках интеграции образовательных областей «Безопасность», «Здоровье», «Физическая культура», «Музыка», «Художественное творчество».



Механизм реализации программы

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные
1	Материально- техническое обеспечение.		
1.1	Осуществлять контроль за соблюдением размеров детской мебели	Регулярно	Старшая медсестра
1.2	Проводить испытание физкультурного оборудования.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
1.3	Производить ремонт построек на спортивной площадке	Ежегодно в мае	Зам. зав. по х\ч
1.4	Пополнять оборудование физкультурного зала и групповых физкультурных уголков.	По мере необходимости	Инструктор по физической культуре
2	Разработка и апробация комплекта диагностических методик для определения эффективности здоровье сберегающих технологий, используемых в образовательном учреждении.	Ежегодно в сентябре	Ст. воспит., инструктор по физо, педагог – психолог
3	Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый в различные возрастные периоды. Учет заболеваемости детей, контроль за физической подготовленностью.		
3.1	Анализировать показатели здоровья - общая заболеваемость по группам - количество пропущенных дней одним ребенком по болезни - распределение детей по группам здоровья - дети, нуждающиеся в лечении - дети с хроническими заболеваниями - часто болеющие дети - дети, имеющие отклонения в физическом развитии - дети, имеющие отклонения	1 раз в учебный год	Ст. медсестра

3.2	<p>Диагностические обследования: -общее состояние здоровья ребенка на момент поступления в д\с, степень адаптации -анализ уровня здоровья ребенка в период дошкольного детства: -группа здоровья -диспансеризация -перенесенные заболевания -учет у специалистов -предрасположенность к наследственным заболеваниям -учет возрастных особенностей: определение антропометрии по возрасту Определение показателей физической подготовленности:</p>	<p>Сентябрь 1 раз в год в течение года 1 раз в кв. – ясли, 2 раза в год – сад. Сентябрь Май</p>	<p>Врач медсестра Медсестра Врачи-специалисты Медсестра Инструктор по физкультуре</p>
	<p><i>прыжок в длину с места</i> <i>-прыжок в длину с разбега</i> <i>-прыжок в высоту</i> <i>-бег на скорость 30 м</i> <i>-метание в цель</i> <i>-метание на дальность</i> <i>-гибкость</i> <i>-статическое равновесие</i> <i>-сила</i> определение особенностей нервно-психического развития развитие умений и навыков: <i>культурно-гигиенические навыки самообслуживания</i> <i>умение заботиться о своем здоровье</i> <i>наличие вредных привычек</i></p>	<p>1 раз в год 2 раза в год</p>	<p>Педагог – психолог Воспитатели</p>
3.3	<p>Внедрить в каждой группе индивидуальные паспорта здоровья и развития ребенка</p>	<p>Поэтапно – новый набор детей</p>	<p>Воспитатели</p>
4	<p>Формирование основ здорового образа жизни -реализация программы «Основы безопасности детей д\в» авторы Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина: а) введение в учебный план занятий по валеологии б) обучение детей правилам личной гигиены в) обучение детей в доступной форме рациональным принципам питания г) просветительная работа о профилактике вредных привычек (курение, жвачка, пьянство), а также формировании полезных</p>	<p>В течение года 1 раз в месяц ежедневно ежедневно ежедневно по мере необходимости 1 раз в месяц ежедневно</p>	<p>Воспитатели Воспитатель – эколог Воспитатели Воспитатели Воспитатели</p>

	(выполнение режима дня, полоскание рта после еды, опрятность и прочее) д) разъяснительная работа среди детей о значении закаливания и физических упражнений для детского организма е) проведение этических бесед – как одной из форм духовного воспитания ж) формирование грамотного полового воспитания, чувства ответственности к своему здоровью как будущих мам и пап. З) наблюдение и уход за живой и неживой природой в экологическом центре, воспитание бережного отношения к растениям, животным, птицам.		Воспитатели Воспитатели Воспитатели
5	Комплексная стратегия улучшения здоровья детей		
5.1	Оптимизация режима: -гибкий режим с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, неблагоприятной геофизической обстановки,	Постоянно	Ст. воспитатель Воспитатели

VI. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей

Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, старшей медсестрой ДОО. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка. - Работа по физическому воспитанию в ДОО строится на основе диагностики, которую проводит воспитатель с участием старшего воспитателя. Результаты используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в листе здоровья, оформленных в каждой группе. - Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОО, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений. *Оценка эффективности программы оздоровления* проводится на основе показателей: - общей заболеваемости; - острой заболеваемости;

- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка; - процента часто болеющих детей; - индекса здоровья; - процента детей с хроническими

заболеваниями; - распределения детей по группам здоровья. Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики) Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми воспитателем и старшей медицинской сестрой ДОО. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Требования безопасности к проведению диагностики физических качеств дошкольников: -

В ДОО можно использовать тесты, официально утверждённые органами образования и здравоохранения, недопустим автоматический перенос школьных методик в ДОО. - Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев. - К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра). - Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёвшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей старшая медсестра предоставляет воспитателю в начале учебного года, дополнительную – перед диагностикой. - Особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, старшей медсестры, инструктора по физической культуре. - Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.). - Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

Мониторинг воспитательно-образовательной работы в ДОО включает

Вид работы	Содержание работы	Срок	Ответственный
Диагностика профессиональных		Изучение педагогического	
умений и качеств	коллектива, деловых и		Заведующий,

педагога	личностных качеств педагогов	По мере	
Содержание определяется по мере	необходимости	ст. воспитатель	
Анкетирование педагогов		подготовленности, выявление уровня	
эмоционального выгорания и др.)			
Оценка результатов деятельности			
Анкетирование	ДОУ	По мере	Заведующий, ст. воспитатель
родителей		Выявление запросов по различным	
темам		необходимости	
Заведующий,			
Мониторинг	Посещение детьми ДОУ, анализ	Ежемесячно	Ст. медсестра
состояния здоровья	причин пропуска, заболеваемости	педиатр	
поликлиники			
Мониторинг по		Воспитатели	
разделам	Соответствие	2 раза в год	
образовательной программы		возрастной норме	
Мониторинг по			
состоянию развития оздоровительных групп	Анализ внедрения и адаптации	Ст. медсестра, воспитатели	

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико-профилактическая деятельность			
1.	<p>Мониторинг здоровья детей Показатели здоровья: - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - количество часто болеющих детей, в %; - количество детей с хроническими заболеваниями, в %; - результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет); - результаты осмотра детей диспансерной группы; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); - количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет (плантограмма); - количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %; - индекс здоровья. Показатели физического развития: - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности.</p> <p>Психолого-педагогическое</p>	<p>поквартально поквартально 2 раза в год 2 раза в год 1 раз в год 2 раза в год 2 раза в год 1 раз в год 2 раза в год 1 раз в год 2 раза в год 2 раза в год 1 раз в год на протяжении года</p>	<p>м/с м/с врач-педиатр врач-педиатр врачи-спец. пол-ки врачи-спец. пол- ки врач-педиатр м/с врач- педиатр воспитатели м/с ин.по физ. культ. уч.- логопед восп-ли;</p>

	<p><i>обследование:</i> - - выявление речевых патологий;</p>		
2.	<p>Профилактика и оздоровление детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминотерапия (поливитамины с минералами и макроэлементами); - фитотерапия (фиточай витаминный, фитоадептогены (иммунал); - фитонцидотерапия (лук, чеснок); - профилактика гриппа и ОРВИ (оксолиновая мазь, марлевые повязки); - профилактические прививки; - кислородные витаминные коктейли (с 3-х до 7 лет); - иммунореабилитация с использованием медикаментозных (имудон, иммунал) и немедикаментозных средств; 	<p>1 раз в год 2 раза в год (курс на месяц) посезонно осень, зима осень, зима</p>	<p>м/с восп-ли, кон-ль м/с мл.вос-ли, кон-ль м/с воспитатели м/с</p>
3.	<p>Организация питания - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - использование сертифицированной питьевой воды; - витаминизация 3-го блюда; - использование йодированной соли; - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - организация питьевого режима. 	<p>ежедневно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно</p>	<p>м/с повар, кон-ль м/с повар кладовщик, повар кладовщик, м/с повар, м/с, кл-к м/с кладовщик м/с м/с, мл.восп.</p>
	<p>Проведение закаливающих процедур</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, обширное умывание, полоскание рта кипяченой водой, туалет носа, утренний прием на свежем воздухе, сон с доступом воздуха + 19°C); - максимальное пребывание детей на свежем воздухе. 	<p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях) ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом</p>	<p>воспитатели воспитатели</p>

5.	Организация гигиенического режима - режим проветривания помещений; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - обеспечение чистоты среды; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам.	постоянно постоянно постоянно постоянно по графику карантин ежедневно	мл.восп-ли воспитатели воспитатели мл.восп-ли мл.восп-ли персонал пом-я воспитатели
6.	Организация здоровьесберегающей среды - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; - соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных; - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - оказание первой медицинской помощи; - наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.	ежедневно постоянно постоянно ежедневно период адаптации постоянно постоянно 2 раза в год ежедневно по мере необх-сти постоянно	восп-ли, м/с восп-ли, ст. восп. восп-ли, ст. восп. воспитатели воспитатели сотрудники ОУ сотрудники ОУ .м/с, восп-ли воспитатели, мл.воспитатели м/с, восп-ли м/с, восп-ли
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7.	Физическое развитие детей - непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; - спортивные игры и упражнения на воздухе; - ПФТ.	3 раза в неделю 1 раз в неделю 1 раз в неделю	воспитатели
8.	Развитие двигательной активности - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - двигательная разминка; - подвижные игры и физические упражнения на прогулке; - подвижные игры в групповом помещении; - индивидуальная работа по развитию движений.	ежедневно в середине н.о.д. ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели
9.	Физкультурные праздники и развлечения - неделя здоровья; - физкультурный досуг; - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; - спортивные игры-соревнования; - походы с включением подвижных игр, упражнений; - спартакиады вне детского сада.	1 раз в год 1 раз в неделю 2-3 раза в год 1-2 раза в год 2-3 раза в год 1 раз в г	

10.	<i>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей -</i> дыхательная гимнастика; - массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; - профилактика зрения.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	Воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель
Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка			

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Повышение квалификации педагогов и медицинских работников, осуществление обмена опытом работы с другими образовательными учреждениями по охране и укреплению здоровья детей и взрослых.
2. Создание модели проведения комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
3. Разработка системы лечебно-оздоровительных мероприятий для детей от 1,5 до 7 лет по коррекции физического и психического развития.
4. Разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы образовательного учреждения.
5. Улучшение состояния здоровья детей, отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.
6. Использование возможности медицинской и психологической службы в пропаганде здорового образа жизни населения.
7. Совершенствование коррекционно – развивающей работы в учреждении.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Кинезиологические упражнения

«Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

«Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

«Ухо-нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

«Мельница» Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.

«Вращение». Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.

«Руки-ноги». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе, ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь.

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазами в различных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и коррегирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажер «Солнышко»

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи.

Тренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

Схема проведения упражнений:

1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку взора, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.
2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другую в сторону– вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.
3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему
*В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка.
Развивается конвергенция и аккомодация глаз.*

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметов.

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 х 42 см до 140 х 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др.

Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.

Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 х 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке. Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым. По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов. Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

Упражнения (по инструкции воспитателя):

С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой зрения) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.

Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль, и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп. Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).
Примечание: Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Литература: Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. Е.А. Чевычелова, «Учитель» Волгоград 2012г.

Приложение №3

Конспект ритмической гимнастики (подготовительная группа)

Цель:

1. Совершенствование правильного исполнения упражнений комплекса;
2. Совершенствование исполнения упражнений под музыку;
3. Совершенствование двигательной активности.

Задачи:

1. Отработка элементов ритмической гимнастики;
2. В игровой форме развивать ловкость, внимание, координацию;
3. Воспитывать исполнительность, организованность, коллективизм.

Инвентарь: свисток, музыкальный центр. Место проведения: спортивный зал.

Содержание материала	Организационно-методические указания
<p>Построение Организованный вход в спортивный зал. Построение в шеренгу. Комплекс строевых упражнений под музыку Перестроение в колонну по одному в движении Упражнения при ходьбе: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за голову; Бег: - танцевальный бег; - подскоки с ноги на ногу, руки свободно; - упражнения на развитие чувства ритма. Переход на ходьбу с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по 3 Разминка с музыкальным сопровождением: И.П. – основная стойка, ноги врозь 1- руки к плечам 2 – руки вверх 3 – руки к плечам</p>	<p>Организационный момент. Следить за осанкой детей. Исходное положение – пятки вместе носки врозь. Ноги прямые. Четкое выполнение команд. При ходьбе использовать весь зал. Дистанция 2 шага. При ходьбе обозначать четко углы зала. Следить за дистанцией. Спина прямая, голову не опускать. Бег выполнять легко, на передней части стопы, руки свободно. Темп быстрый. Руки вверх-вдох, руки вниз- выдох. «Точки» разложены заранее. Проходя мимо педагога, взять в руки две ложки. Упражнение выполнять вместе с педагогом. Чётко отстукивать сильные доли в музыке. Ритм быстрый.</p>

6. Е.В.Сулим. Занятия по физической культуре в детском саду. Игровой стретчинг. – Сфера, 2011.

Модель двигательного режима детей 3-7 лет

№ п/п	Виды деятельности	Продолжительность	Объем нагрузки
1. Физкультурно-оздоровительные занятия			
1.1	Утренняя гимнастика	10-12 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале
1.2	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания непосредственно образовательной деятельности
1.3	Двигательная разминка	7-10 мин.	Ежедневно после непосредственно образовательной деятельности (с преобладанием статических поз)
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-30 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки (проводится по подгруппам, с учетом Д. А. детей)
1.5	Оздоровительный бег	3-7 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	12-15 мин.	Ежедневно во время вечерней прогулки
1.7	Ленивая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	10-15 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
2. Непосредственно образовательная деятельность			
2.1	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	15-30 мин.	2 раза в неделю
2.2	Спортивные игры и упражнения на воздухе	15-30 мин.	1 раз в неделю
2.3	Непосредственно образовательная деятельность по хореографии	15-30 мин.	1-2 раза в неделю во второй половине дня
3. Физкультурные праздники и развлечения			
3.1	Неделя здоровья	-	1 раз в год (первые недели сентября)
3.2	Физкультурный досуг	75-90 мин.	1 раз в неделю (проводится по параллелям)



Перспективы развития кадров МБДОУ детский сад № 32 «Калинка»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах	Ежегодно	Заведующий
2.	Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель
3.	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ	Постоянно	Заведующий, старший воспитатель
4.	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	Ежегодно	Медсестра, старший воспитатель

Перспективы развития научно-методических условий здоровье - ориентированной деятельности

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар и т.д.) по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
2.	Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья и безопасности, сценарии спортивных праздников, развлечений, походов и экскурсий, наглядный материал и т.д.)	Ежегодно	Старший воспитатель, педагоги
3.	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания)	Ежегодно	Старший воспитатель,
4.	Организация работы по образовательным проектам спортивной тематики	Ежегодно	Старший воспитатель

Задачи физического воспитания ребенка и их реализация в семье и в детском саду

Программные задачи	Реализация задач в семье	Реализация задач в детском саду
1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребёнка к детскому саду	Служить эмоциональной опорой для ребёнка. Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду. Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов о ребёнке. Продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмёт с собой в группу детского сада.	Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребёнка. Оказать ему эмоциональную поддержку. Способствовать постепенному привыканию к ДОУ.
2. Разработать индивидуальную программу формирования здоровья.	Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребёнка.	Координировать работу медицинской и психологической служб ДОУ с педагогами.
3. Создать условия для физического и психологического комфорта в ДОУ.	Соблюдать дома режим сна и питания, диету, принятые в детском саду.	Соблюдать рациональный режим сна, питания, диету. Выработать ритуалы проведения режимных моментов.
4. Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки.	В домашних условиях поддерживать привычки, вырабатываемые в детском саду. Хвалить ребёнка за проявления самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур.	Учить детей: Умываться, летом мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, чистить зубы и полоскать рот после еды, правильно применять предметы индивидуального пользования - расчёску, полотенце, носовой платок.
5. Осуществлять профилактику нарушения зрения.	Создавать условия для правильного освещения тех мест, где ребёнок рисует, просматривает книги. Приучать дошкольника контролировать позу за столом.	Включать в комплекс гимнастики после пробуждения (или перед дневным сном) упражнения на расслабление глаз.
6. Осуществлять профилактику нарушения осанки, плоскостопия.	Выполнять упражнения по рекомендации врача. Правильно подбирать обувь для ребёнка.	Проводить диагностику состояния стопы, осанки детей. Вводить ЛФК по показаниям. Снабжать родителей комплексами упражнений для их ребёнка.

		Следить за обувью, позой детей за столом.
7. Поддерживать потребность в спонтанной двигательной активности, создавать условия для «мышечной радости».	Соблюдать режим прогулок. Давать возможность ребёнку во время прогулок много свободно двигаться. Ввести семейную традицию занятий спортом, приобщать ребёнка к ходьбе на лыжах, коньках, спортивным играм, плаванию.	Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории детского сада. Проводить физкультурные занятия, двигательные пятиминутки после интенсивной интеллектуальной нагрузки в течение дня