

Принято на заседании  
Педагогического совета МБДОУ  
«Хандагайский детский сад  
«Ёлочка»

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Хандагайский д/с «Ёлочка»  
Галданова С.Б.

**КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА**  
**здоровьесбережения воспитанников**  
**«Здоровячок»**  
**муниципального бюджетного**  
**дошкольного образовательного учреждения**  
**«Хандагайский детский сад «Ёлочка»**



### Паспорт программы

<b>Полное наименование программы</b>	Комплексно-целевая программа «Здоровячок»
<b>Основания для разработки программы</b>	<p>Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Конвенция о правах ребенка ООН;</p> <p>Конституция Российской Федерации;</p> <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17 октября 2013 года);</p> <p>Методическими рекомендациями Минобрнауки «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от 21 октября 2010 года, № 03-248.</p> <p>СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26);</p> <p>Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».</p> <p>Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».</p> <p><u>В сфере образования регионального уровня:</u> Закон «Об образовании в Республике Бурятия»;</p> <p><u>Документы локального уровня:</u> Устав МБДОУ «Хандагайский детский сад «Ёлочка» Программа Основная общеобразовательная программа МБДОУ «Хандагайский детский сад «Ёлочка»</p>
<b>Период и этапы реализации программы</b>	Постоянно
<b>Цель программы</b>	Создание системы здоровьесбережения на основе выстраивания алгоритмов деятельности всех субъектов образовательного процесса ДОУ, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка и формирование основ здорового образа жизни.
<b>Основные задачи, мероприятия программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спроектировать модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня;</li> <li>• Активизировать взаимодействие учреждений дошкольного, общего и дополнительного образования с целью повышения</li> </ul>

	<p>интереса к спорту и здоровому образу жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;</li> <li>• Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;</li> <li>• Соблюдение валеологических требований на занятиях НОД, в режиме дня;</li> <li>• Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;</li> <li>• Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;</li> <li>• Скоординировать работу всех участников образовательного процесса /педагогов, медицинского персонала, администрации детского сада, родителей/ по снижению заболеваемости воспитанников и формированию основ здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Ожидаемые, конечные результаты, важнейшие целевые показатели программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стабилизация показателей здоровья:</li> <li>• Уровень заболеваемости детей.</li> <li>• Повышение качества освоения основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность».</li> <li>• Применение здоровьесберегающих технологий.</li> </ul>
<b>Основные разработчики</b>	<p><b>Афанасьева Елена Ивановна</b> старший воспитатель</p>
<b>Система организации контроля за выполнением программы</b>	<p>Постоянный контроль выполнения программы осуществляет Совет педагогов МБДОУ</p>

## Пояснительная записка

*«Новый стандарт дошкольного образования –  
навигатор в мире детства,  
который должен помочь развитию  
дошкольного периода»  
Н.Г.Селнеч.*

Дошкольное детство, является начальной ступенью в образовательной системе нашего государства. Именно в дошкольном детстве закладываются те основы всесторонне развитого ребенка, который затем шагает вверх по ступеням образования.

ДОУ являясь открытой социальной системой, не может быть вне процессов обновления, которые влекут за собой повышение требований к качеству образовательных услуг по различным направлениям развития и воспитания ребенка.

В современной системе образования много проблем. Одна из них- это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению и сохранению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания и, в будущем, способны заниматься общественно- полезным трудом.

На начальном этапе работы нашего учреждения был сделан глубокий анализ посещаемости детей дошкольного возраста ДОУ, анализ сведений о здоровье воспитанников ДОУ, показал неуклонный рост процента заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребенком, как раннего так и дошкольного возраста.

Анализ состояния здоровья воспитанников позволил нам прийти к выводу о том, что главная задача, стоящая перед нами, на ближайшее время - это снижение риска развития хронических заболеваний, укрепление и развитие имеющегося ресурса здоровья. С помощью анализа нами было выявлено, что на ухудшение здоровья влияют многие факторы, связанные с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета; в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей и др.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Эти организационные проблемы могут быть эффективно решены через реализацию в детском саду комплексно-целевой программы «Здоровячок», которая разработана на основе парциальной программы «Остров здоровья» Е.Ю.Александровой, а также основанием для

разработки программы послужили следующие нормативные документы:

— Закон Российской Федерации «Об образовании от 29.12.2012 года № 273

— Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации», № 124-ФЗ от 24.07.1998г.;

— «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.06.1993 г. (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.12.1993г. № 2288; Федеральных законов от 02.03.1998 г.; № 30-ФЗ, от 20.12.1999г. № 214-ФЗ, от 02.12.2000 г. № 139-ФЗ);

-Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи» № 916 29.12. 2001 г.;

— Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» № 176/2017 от 31. 05. 2002 г. Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» № 2712/227/166/19 от 16.07.2002 г.;

— СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

-ФГОС ДО

Программа «Здоровячок» призвана объединить педагогический персонал, родителей в деле здоровьесбережения воспитанников детского сада.

### **Цели программы «Здоровячок»**

Создание системы здоровьесбережения на основе выстраивания алгоритмов деятельности всех субъектов образовательного процесса ДООУ, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка и формирование основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Спроектировать модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня;
- Активизировать взаимодействие учреждений дошкольного, общего и дополнительного образования с целью повышения интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;
- Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;
- Соблюдение валеологических требований на занятиях НОД, в режиме дня;
- Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;
  - Скоординировать работу всех участников образовательного процесса /педагогов, медицинского персонала, администрации детского сада, родителей/ по снижению заболеваемости воспитанников и формированию основ здорового образа жизни.

Основными направлениями в реализации программы являются:

- Физкультурно-оздоровительная работа;
- Организация работы с детьми;
- Медицинское сопровождение;

- Оздоровительная работа с педагогами;
- Укрепление материально-технической базы;
- Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

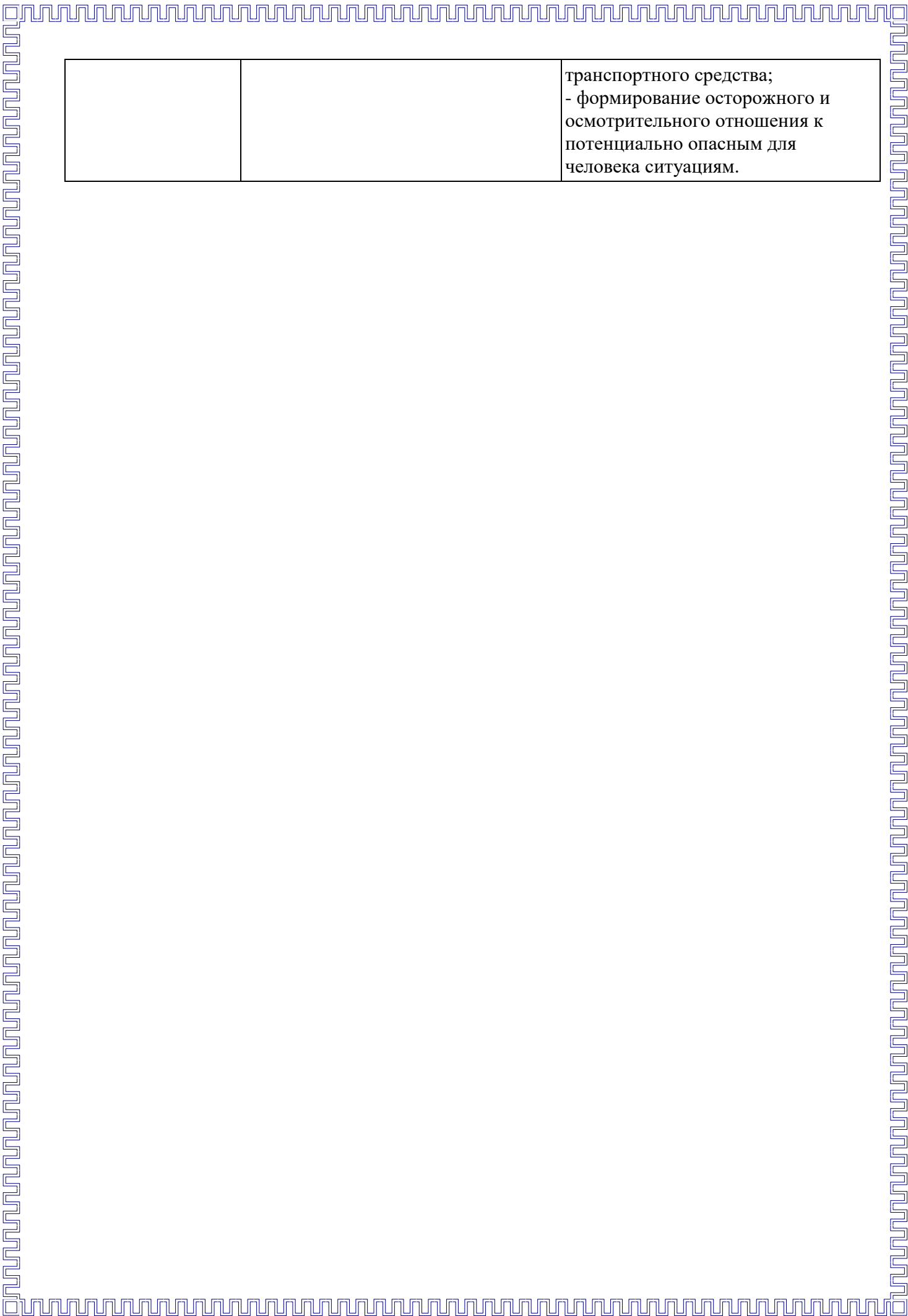
Ожидаемые результаты:

1. Стабилизация показателей здоровья;
2. Повышение качества освоения основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность».
3. Применение здоровьесберегающих технологий.

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:

- \*Музыкально-физкультурный зал;
- \*Мини-стадион на прогулочной площадке;
- \*Игровые площадки и спортивный инвентарь для занятий физкультурой на открытом воздухе и в зале;
- \*Наличие в каждой семье спортивного инвентаря для занятий физкультурой;
- \*Медицинский кабинет;
- \*песочные столы

Образовательная область	Цель	Задачи
<b>Здоровье</b>	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</li> <li>- воспитание культурно-гигиенических навыков;</li> <li>- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>
<b>Физическая культура</b>	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);</li> <li>- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</li> <li>- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul>
<b>Безопасность</b>	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них;</li> <li>- приобщение к правилам безопасного для человека поведения;</li> <li>- передача детям знаний о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира</li> </ul>



		транспортного средства; - формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.
--	--	--



## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ:

### 1. ДИАГНОСТИКА И ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИСТАМИ (МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ).

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
<b>Организационная работа</b>			
1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников на совещании при заведующем	Ежеквартально	воспитатель
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья)	Постоянно	заведующий
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.	Постоянно	заведующий
<b>Профилактическая работа</b>			
<i>Диагностика</i>			
4.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: - резистентность организма ребенка; - психическое здоровье; - физическое здоровье	По окончании периода адаптации.	воспитатель
5.	<u>Диспансеризация:</u> - Проведение профилактических осмотров детей согласно приказу МЗРФ и МОРФ от 30.06.1992г. № 187/272. - Обследование: врачом-педиатром, (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы для занятий физкультурой)	Согласно плану 1 раз в год	Бригада узких врачей- специалистов Врач-педиатр
6.	<u>Клинико-лабораторные исследования:</u> - функционально-диагностические; - обследование на гельминты	По плану	Заведующий
<b>Профилактика</b>			
7.	Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка нуждающихся на «Д» учет	Постоянно	заведующий
8.	<u>Общеукрепляющая терапия:</u> - иммуностимуляторы; - витамины (С витаминизация третьих блюд); - поливитамины	Постоянно	заведующий



9.	<u>Закаливание:</u> - утренняя гимнастика; - обливание рук до локтя; - подвижные игры на свежем воздухе	Постоянно	воспитатель
10.	Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ	Постоянно	воспитатель
12.	<u>Санитарно-просветительная работа:</u> - « <i>Это должен знать каждый</i> » (привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни)	Согласно тематическому плану	Воспитатель
13.	<u>Первичная профилактика:</u> - ежедневный осмотр воспитанников; - изоляция больных детей; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия) - соблюдение СанПиН 2.4.1. 2660-10.	Постоянно	Заведующий, воспитатель
14.	<u>Организация питания воспитанников:</u> а) ежедневное меню – раскладка; б) контроль качества приготовления пищи; в) контроль пищевого рациона воспитанников; г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции; ж) контроль за выполнением натуральных норм.	Постоянно	Бракеражная комиссия ДОУ
15.	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников	Постоянно	заведующий

## 2.ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ( ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА)

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе. Спортивные досуги на воздухе.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель

2.	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
3.	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Презентация для детей «Зверобика» Игры – импровизации.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Экскурсия по физкультурному уголку группы. Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования. Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.	В течение года	Воспитатель
5.	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	Занятия по музыке. Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация. Презентации «Лёгкая атлетика», «Танцы народов мира»	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель
6.	Поддержание интереса к физической культуре и спорту	Презентация «Виды спорта» Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» Конкурс рисунков	Май — сентябрь	Воспитатель

		«Мой любимый вид спорта» Спортивные игры на мини – стадионе и в зале. Разучивание стихотворения «Маленький спортсмен» Е. Багрян.		
7.	Утренняя гимнастика		В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
8.	Ритмическая гимнастика		В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
9.	Гимнастика после сна		В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
10.	Занятия по формированию ЗОЖ		В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
11.	Ежедневные циклы физкультурных занятий: традиционные, тренировочные, самостоятельные.		В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
12.	Праздники и развлечения		В соответствии с годовым планом работы	Заведующий, воспитатель
13.	Участие в районной спартакиады для дошкольников на базе ДЮСШ «Старты надежд»	Спортивные соревнования между командами детских садов	В соответствии с годовым планом работы	Коллектив МБДОУ
14.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика программы	Май	Воспитатель

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ГИБКОСТИ,  
ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ)**

<b>№ п\п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
2.	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
3.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм);	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
4.	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	Занятия по физической культуре Музыкальные занятия. Музыкально-ритмические движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
5.	Развитие умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель
6.	Формирование умения кататься на велосипеде	Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная	Май — сентябрь	Воспитатель

		активность на прогулке. Спортивный досуг на воздухе.		
7.	Формирование умения ползать, пролезать, подлизать, перелазить через предметы.	Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель
8.	Формирование умений в ловле и передаче мяча.	Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель
9.	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.	В течение года	Воспитатель

### 3. ЗАКАЛИВАНИЕ.

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Анализ состояния здоровья детей.	Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья. Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий. Составление экранов здоровья и подбор рекомендаций по диагнозам.	По плану	воспитатель
2.	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде.	в течение	Воспитатель

			года	
3.	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце в трусах и панамах, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком.	Июнь	Воспитатель
4.	Использование закаливания водой	Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка». Дидактическое упражнение для обливания ног прохладной водой «Ножки чисто мы помоем». Дидактическое упражнение для полоскания горла прохладной водой «Хочешь знать, как гусь гогочет»	В течение года	Воспитатель
5.	Использование босохождения	Комплекс упражнений «Топ, топ – наши ножки»	Июнь	Воспитатель
6.	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения «Позвони в колокольчик», «Сорви листок», «Дотянись до шарика» Использование тренажера «Пять волшебных точек»	В течение года	Воспитатель
7.	Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна. Подвижные, спортивные и народные игры. Динамические паузы и физминутки.	В течение года	Воспитатель
8.	Обмывание стоп ног		В течение года	Воспитатель
9.	Полоскание рта водой комнатной температуры		В течение года	Воспитатель
10.	Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года		В течение года	Воспитатель Муз.руководит.

#### 4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Постоянный контроль осанки		Постоянно	Воспитатель

2.	Контроль дыхания на занятиях по физ.воспитанию		Постоянно	воспитатель
3.	Подбор мебели в соответствии с ростом детей		В течение года	Воспитатель
4.	Сбалансированное питание	Составление рациона, при котором организм детей получает все нужные для него ингредиенты в правильном соотношении.	В течение года	Заведующий
5	Вакцинация против гриппа	Вакцинация всех работников ДОУ и детей	По графику	заведующий
6.	Кварцевание групп		Каждый день	Воспитатель

#### **5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИ АПРОБИРОВАННЫХ И РАЗРЕШЕННЫХ МЕТОДИК НЕТРАДИЦИОННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ	В течение года	воспитатель
2.	Дыхательная и звуковая гимнастика по А.Стрельниковой	В течение года	Воспитатель
3.	Хождение по «дорожкам здоровья»	В течение года	Воспитатель
4.	Использование различных массажеров	В течение года	Воспитатель

#### **6. КОМПЛЕКС ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Элементы музыкотерапии(музыка сопровождает все режимные моменты- подобрана в соответствии с режимным моментом, классическая и инструментальная)	В течение года	Воспитатель
2.	Элементы песочной терапии (Индивидуальные и подгрупповые занятия в сенсорной комнате)	В течение года	Воспитатель
3.	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	В течение года	Воспитатель



## 7. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

№ п\п	Направления работы	Сроки	Ответственный
1.	Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ	В течение года	Воспитатель
2.	Индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по ФК	В течение года	воспитатель
3.	Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.	В течение года	Воспитатель
4.	Индивидуальная работа инструктора по ФК с детьми, отстающих в основных видах движений.	В течение года	Воспитатель
5.	Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания (щадящий режим, расчет физических нагрузок)	В течение года	Воспитатель

## 8. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» Занятия по ЗОЖ Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»	Ежедневно  В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
2.	Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что	Ежедневно  В соответствии с тематическим планом	Воспитатель

		перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»		
3.	Формирование навыков культурного приёма пищи	Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»	Ежедневно В течение года Ежедневно В течение года	Воспитатель
4.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика программы «Детство»	Май	Воспитатель

#### **ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

<b>№ п\п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Знакомство детей с частями тела человека.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
2.	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов	Занятия по ЗОЖ. Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько Дидактическая игра «Угадай по вкусу» Дидактическая игра	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель

		«Волшебный мешочек» Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько		
	Воспитание потребности в употреблении воды. Использование детского кулера для профилактики ОКИ	Занятия по ЗОЖ, приучать детей пользоваться только одноразовым стаканом, не пить воду из под крана.		Воспитатель, мл.воспитатель
3.	Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.	Занятия по ЗОЖ. Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака. Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой» Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Физкультурные досуги.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
4.	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»	Занятия по ЗОЖ. Игра по ТРИЗ «Что будет, если...» Досуг «Осторожно микробы» Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Беседа «Откуда берутся болезни» Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
5.	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Если ты заболел» Дидактическая игра «Лекарства под ногами» Кроссворд «Зелёная аптека» Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель

		Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит» Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно» Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги»		
6.	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека.	Занятия по ЗОЖ Разучивание физминутки «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Чтение сказки «Зарядка и Простуда» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
7.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика программы «Детство»	Май	Воспитатель

### 9. ПРИОБЩЕНИЕ К ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА ПОВЕДЕНИЯ

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Осуществление контроля за соблюдением правил безопасного пребывания в детском саду	Занятия по ОБЖ Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе» Презентация «Опасные предметы» Анализ ситуаций.	Ежедневно	Все сотрудники ДОУ, в соответствии с должностной инструкцией
2.	Передача знаний о правилах дорожного движения.	Занятия по ОБЖ. Презентации ПДД, «Когда мы пешеходы», «Безопасная дорога» Интервью с детьми «ПДД – наши верные друзья» Сюжетно – ролевые игры «Автобус», «Путешествие», «Шофер» Дидактические игры	В соответствии с перспективными планами	Воспитатель

		Конкурс рисунков и поделок. Экскурсия к дороге. Досуги. Чтение художественной литературы.		
3.	Передача знаний о правилах пожарной безопасности.	Занятия по ОБЖ. Беседы. Дидактические игры. Сюжетно – ролевая игра «Пожарная часть» Анализ ситуаций. Досуги. Конкурс рисунков. Презентации «Лесные пожары» и «Опасные электроприборы» Инсценировка стихотворения «Кошкин дом» Чтение художественной литературы	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
4.	Формирование представлений о ядовитых ягодах, грибах и растениях.	Занятия по ОБЖ. Дидактические и подвижные игры. Досуги. Презентация «Грибы» Конкурс рисунков и поделок. Беседы. Чтение художественной литературы.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
5.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика программы «Детство»	Май	Воспитатель

### **10. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Программные мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Тренинг и психогимнастика	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог
2.	Аудиовизуальная релаксация	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог
3.	Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний».	Постоянно	Педагог-психолог
5.	Пропаганда здорового образа жизни	Постоянно	Администрация

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.	Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте ДОУ.	1 раз в год	Воспитатель
2	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ.	По плану	воспитатель
3	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	Создание библиотеки (медиаотеки), памяток, информация на сайте ДОУ.	По плану	воспитатель
4	Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми кружков, ориентированных на оздоровление дошкольников.	Информация на сайте ДОУ.	Постоянно	воспитатель
5	Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ.	По плану	воспитатель
6	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к	Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ.	По плану	воспитатель

	<p>физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов</p>			
7	<p>Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.</p>	<p>Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ.</p>	<p>Постоянно</p>	<p>воспитатель</p>
8	<p>Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.</p>	<p>Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте ДОУ.</p>	<p>По плану</p>	<p>воспитатель</p>
9	<p><b>Проведение ежегодного спортивного праздника «Мама, папа, я - спортивная семья».</b> Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.</p>	<p>По плану</p>	<p>воспитатель</p>
10	<p><b>Привлечение родителей к организации и проведению</b></p>			



	<p><b>нашим детским садом районной спартакиады для дошкольников Хоринского района «Старты надежд»</b> Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых районе.</p>			
11	<p>Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности.</p>	<p>Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте ДОУ.</p>	По плану	Воспитатели
	<p>Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и</p>	<p>Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.</p>	По плану	Воспитатели

	имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи — ~01~, «02» и ~03~ и т. д.).			
12	<b>Реализация проекта «Семейные прогулки - походы выходного дня, как средство формирования здорового образа жизни у детей и их родителей».</b> Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях.	информация на сайте ДОУ.	По плану	Заведующий Воспитатели
13	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах.	Памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
14	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	Памятки, буклеты, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
15	Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста.	Информация на сайте ДОУ.	По плану	воспитатель

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

- Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.
- Уровень готовности выпускников к школьному обучению.
- Уровень освоения детьми основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность».
- Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
- снижение заболеваемости воспитанников.
- Физическая подготовленность воспитанников.
- Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
- Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.

Формы представления результатов программы

- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на Совете ДОУ.
- Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ.
- Размещение материалов на сайте ДОУ

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Е.Ю. Программа «Остров здоровья»//Учитель.-2015г.
2. Кириллова Ю. А. Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 7 лет // Дошкольная педагогика. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
3. Коняева Л. Будь здоров, малыш! : валеологическая газета - одна из форм сотрудничества ДООУ с семьей // Дошкольное воспитание. – 2004. - N 11. - С. 16-21.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. "Развивающая педагогика оздоровления", Москва "Линка-Пресс"/2000 г.
5. Луконина Н., Чадова Л. "Физкультурные праздники в детском саду", Москва "Айрис-Пресс"/2004 г.
6. Лукина Л.И. «Организационные аспекты работы с педагогическими кадрами ДООУ», ТЦ «Сфера», 2010г.
7. Майер А.А. «Управление инновационными процессами в ДООУ», ТЦ «Сфера», 2008г.
8. Сербина Т. Ю. Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 10. - С. 60-61.
9. Солодянкина О.В. «Система проектирования в дошкольном учреждении», М., «Аркти», 2010г
10. Стратегия развития : здоровое поколение // Обруч : образование, ребенок, ученик. – 2007. - N 1. - С. 2-8.
11. Ушакова В. Т. Сотрудничество с семьей в вопросах оздоровления дошкольников // Дошкольная педагогика. - 2010. - N 8. - С. 55-56.
13. Хромцева Т.Г. "Воспитание безопасного поведения дошкольников на улице", Москва "ЦПО"/2007 г.

Периодичность выполнения		Организация двигательного режима				
Гимнастика на свежем воздухе	Ежедневно	Основной эффект утренней гимнастики - создание эмоционально -положительного настроения на предстоящий день. Формы организации: традиционная, игровая гимнастика, сюжетная				
Непосредственная образовательная деятельность (НОД) «Физическая культура»	3 раза в неделю	Проведение НОД «Физическая культура» на открытом воздухе обеспечивает совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Организация НОД «Физическая культура» на воздухе в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Температура воздуха: • 20 °С и выше (одежда: шорты, футболка, носки, спортивные тапочки); • 15—19 °С (одежда: тонкий трикотажный спортивный костюм, спортивная обувь). НОД «Физическая культура» можно проводить перед прогулкой или после нее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни НОД «Физическая культура» воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если НОД проводится перед прогулкой, надо тщательно проверить, чтобы все дети насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 мин в помещении под контролем помощника воспитателя, а затем выйти на прогулку. Занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому после НОД «Физическая культура» нужно предусмотреть спокойную деятельность детей на прогулке. Если НОД проводится после прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни в начале прогулки менее подвижные игры. НОД «Физическая культура» после прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, так как дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении. Методика НОД «Физическая культура» на открытом воздухе предусматривает использование 50 % времени для выполнения беговых упражнений. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает разгибание различных мышечных групп и тренировку детского организма. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.				
		Группа	Продолжительность частей занятий (мин)			Общая продолжительность (мин)
			вводная	основная	заключительная	
		Средняя	3^	1 4,5- 1 7,5	2,5-3,5	20-25
		Старшая	1-А	19-23	3-4	25-30
Подготовительная	4-5	22,5-26	3,5-4	30-35		

		<p>Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. После непродолжительной ходьбы выполняется бег (медленный) по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучение различным видам бега.</p> <p>Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых выполняется бег со средней скоростью в зависимости от возраста - от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.</p> <p>На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.</p> <p>В заключительной части проводятся медленный бег, затем ходьба, во время которой выполняются 6-8 дыхательных упражнений.</p> <p>После НОД «Физическая культура» дети осуществляют обширное умывание, растираются сухим полотенцем и полностью передеваются в повседневное белье и одежду.</p>
Час двигательной активности (ЧДА)	1 раз в неделю	<p>Включает в себя ряд подвижных игр, которые могут объединяться единым сюжетом с учетом различных видов игр и чередования темпа подвижности. Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия согласно возрасту детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-я младшая группа - 15—20 мин;</li> <li>• средняя группа —20-25 мин;</li> <li>• старший дошкольный возраст - 25-30 мин</li> </ul>
Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	<p>Проводятся согласно расписанию. В случае отсутствия музыкального работника воспитатель использует технические средства для организации музыкального занятия, концерты, музыкально-подвижные, музыкальные игры, «музыкальную гостиную»</p>
Спортивный досуг	1-2 раза в месяц	<p>Проводится в привычной для детей обстановке с применением красочных предметов, придающих движениям характер конкретного задания (поймать, забросить). Желательно использовать сюжеты знакомых сказок, песен, стихотворений. Детям должны быть знакомы игры и игровые задания, подсказанные естественными условиями. В средней группе используются задания, требующие принятия самостоятельных решений (увернуться от «ловишки», собрать пирамидку). В старшем возрасте необходимо практиковать игры и упражнения соревновательного типа, эстафеты. Детей необходимо приобщать к изготовлению атрибутов. В развлечение включаются 3—4 игры, 2-4 игровых задания, а также литературно-художественный материал.</p>

		<p>Физкультурные досуги отличаются по содержанию и композиции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурный досуг, построенный на материале хорошо знакомых детям игр и упражнений.</li> <li>2. Физкультурный досуг из спортивных игр (городки, катание на велосипеде, баскетбол, а также бег, прыжки, метание, лазанье).</li> <li>3. Физкультурный досуг «Веселые старты».</li> <li>4. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением.</li> <li>5. Физкультурный досуг с элементами спортивного ориентирования</li> </ol>
Творческая площадка «Спортивная»	1 раз в неделю в летний период	<p>1-й блок - подвижные игры; 2-й блок - игры-эстафеты; 3-й блок - народные игры; 4-й блок - спортивные игры. Блоки чередуются, в них рекомендуется включить игры малой подвижности, физические упражнения, закаливающие процедуры (воздушно-солнечные ванны, хождение босиком по дорожке здоровья). Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия согласно возрасту детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-я младшая группа - 15-20 мин;</li> <li>• средняя группа - 20-25 мин;</li> <li>• старший дошкольный возраст- 25-30 мин</li> </ul>
Прогулка с включением подвижных игр и упражнений	2 раза в день	<p>Подвижные игры - обязательный элемент прогулок (ежедневно 12-14 раз). Но это не 12-14 различных игр, а 4-5, каждая из игр повторяется 3—4 раза. Каждую неделю необходимо планировать 2-3 новые игры. Для того чтобы интерес к играм не пропал, их следует усложнять и разнообразить, придумать новый вариант игры, уже знакомой детям. Подбирать игры необходимо с учетом предшествующей нагрузки. Интенсивность двигательной нагрузки игр регулируется согласно погодным условиям, в теплую погоду проводятся более спокойные игры.</p>
Гимнастика для глаз (офтальмотренаж)	Во время организации НОД на физкультурминутках, гимнастических комплексах после сна	Игровые упражнения для глаз. Театр одной руки.



Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Проводится ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. Включает в себя гимнастику пробуждения, дыхательную гимнастику, поглаживающий массаж, хождение по массажным дорожкам, ребристой доске, коррекционные упражнения (используется нестандартное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки), пальчиковую гимнастику. Используется также интеллектуальный, антистрессовый массаж. Завершается гимнастика после сна умыванием
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвращает возможность возникновения детских неврозов. Обеспечивает развитие мелкой моторики, чувства ритма, подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами
Оздоровительный бег	2 раза в неделю	Проводится группами по 5-7 человек во время утренней прогулки; продолжительность - 3-7 мин
Физкультминутки	Ежедневно	Проводятся по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной педагогом деятельности; продолжительность-3-5 мин
Активный отдых: - походы; - экскурсии по маршруту; - целевые прогулки	1-2 раза в неделю	<p>Летние месяцы благоприятны для организации пешеходных прогулок, экскурсий, прогулок по маршруту (простейший туризм). Прогулка на свежем воздухе - это всегда положительные эмоции (удивление, восторг, радость), общение, творчество, что является важнейшим фактором оздоровления и развития детей. Удобная одежда и обувь (полуботинки, кеды, кроссовки) способствуют успешному их проведению. Продолжительность экскурсий или прогулки для детей старшего дошкольного возраста не должна превышать 30-40 мин в один конец. Длина пути для 6-7-летних детей составляет не более 1,5-2 км в один конец, для детей 4-5 лет - не более 1,5 км. Каждые 10-15 мин пути следует устраивать остановки для отдыха продолжительностью 5 мин. Во время прогулки обеспечивается деятельность средней и малой (отдых после перехода) интенсивности, затем детям раздаются физкультурные пособия (мячи, скакалки, обручи и др.) для активной деятельности. Можно во время прогулки провести очередное физкультурное занятие, подвижные игры. Перед возвращением рекомендуется вновь перейти к спокойной деятельности.</p> <p>На конечном пункте дается привал на 20-30 мин. Во время отдыха проводятся необходимые наблюдения; дети собирают с воспитателем отдельные виды растений, насекомых и т. д. и берут их с собой в детский сад для последующих наблюдений. Во время отдыха можно также провести беседу, дидактическую игру, прочитать книгу, разучить стихотворение. Виды прогулок:</p> <p>Прогулка на территории ДОУ: развлекательные, сюжетные.</p> <p>Туристические и целевые прогулки: спортивно – тренировочные, краеведческие, практические.</p> <p>Туристические и целевые прогулки следует проводить исключительно в первой половине дня. В летний период прогулки могут начинаться с 9.00 или 10.00. Проведение туристических и целевых прогулок в конце недели</p>

позволяет предупредить развитие психического утомления детей в условиях замкнутого образовательного пространства.

Охрана психического здоровья

Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно	Использование аудиокассет: голоса птиц, зверей, шум прибоя и т. д. Использование игрушек-«шумилок» для развития слухового внимания, усидчивости, воображения, снятия эмоционального напряжения	
Психогимнастика	Ежедневно на занятиях, в повседневной деятельности	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры и тренинговые упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, коррекция поведения	
Музыкотерапия	Ежедневно	Музыкальное оформление фона режимных моментов (активное и пассивное; классическая, инструментальная музыка), музыкально-театральная деятельность. Примерное расписание звучания фоновой музыки.	
		Время звучания	Преобладающий эмоциональный тон
		7.30-8.00	Радостно-спокойный
		8.40-9.00	Уверенный, активный
		11.20-12.40	Умиротворенный, нежный
		15.00-15.15	Оптимистично-просветленный, спокойный
		Примерный репертуар фоновой музыки (для детей старшего дошкольного возраста)	
Функция фоновой музыки	Примерный репертуар		
Релаксирующая (расслабляющая)	К. Дебюсси «Облака» А. П. Бородин «Ноктюрн» из струнного квартета К.-В. Глюк «Мелодия»		
Тонизирующая (повышающая жизненный тонус, настроение)	Э. Григ «Утро» (из сюиты «Пер Гюнт») И.-С. Бах «Шутка» И. Штраус «Весенние голоса» (вальс) П. И. Чайковский «Времена года» («Подснежник»)		

		Активизирующая (возбуждающая)	В.-А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» (финал) М. И. Глинка цветов» (из балета «Щелкунчик»)
		Успокаивающая (умиротворяющая)	М. И. Глинка «Жаворонок» А. К. Лядов «Музыкальная табакерка» К. Сен-Сане «Лебедь» Ф. Шуберт «Серенада»
		Организирующая (способствующая концентрации внимания при организованной деятельности)	И.-С. Бах «Ария» (из сюиты № 3) А. Вивальди «Времена года» («Весна», «Лето») С. С. Прокофьев «Марш» (из симфонической сказки «Петя и волк») Ф. Шуберт «Музыкальный момент»
Сказкотерапия	По мере необходимости, но не чаще 2 раз в неделю	Использование волшебных сказок	
Песочная терапия	Во время ежедневных прогулок, индивидуальных занятий логопеда, педагога - психолога	Использование таких приемов, как просеивание песка через ладошки, смешивание его с водой, изготовление из мокрого песка различных фигурок и поделок и т. д. Цели игр: 1) стабилизировать эмоциональное состояние; 2) избавиться от психологических травм; 3) формировать самооценку; 4) обучать самовыражению, общению с другими детьми; умению разрешать конфликты, выражать свои переживания; 5) развивать внимание, память, воображение, восприятие, речь, мелкую и крупную моторику рук	
Релаксационные упражнения	Перед дневным сном	Выполняются релаксационные, саморегуляционные упражнения в стихотворной форме	
Обеспечение благоприятного психологического климата в группе и ДОУ в целом	Ежедневно	Альтруистический стиль общения педагога с детьми. Осуществление педагогики сотрудничества. Позитивный настрой педагога на работу. Показателями благоприятного психологического климата являются критерии психологического и социального здоровья участников образовательного процесса. Наиболее важным критерием психического здоровья считается психическое равновесие. От степени выраженности психического равновесия зависит мера уравновешенности человека, его адаптированность к объективным условиям- Этот критерий органично связан с двумя другими. К критериям психического здоровья принято относить: 1) способность адекватно воспринимать окружающую среду и осознанно совершать поступки; 2) целеустремленность, работоспособность, активность; 3) полноценность семейной жизни, способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, чувство ответственности за потомство и близких членов семьи; 4) критический подход к обстоятельствам жизни; 5) автономию личности, компетентность в отношении окружения, самоактуализацию, уверенность в себе,	

		<p>необличивость (умение освобождаться от затаенных обид);          6) независимость и естественность поведения;          7) чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке;          8) самообладание и способность радоваться.</p> <p>К критериям социального здоровья относятся: интерес к самому себе, общественный интерес, самоконтроль, гибкость, принятие неопределенности, ориентация на творческие планы, научное мышление, ответственность за свои эмоциональные нарушения, высокая фрустрационная устойчивость. Дополняют этот список такими критериями, как культура потребления, альтруизм, эмпатия, бескорыстие, демократизм в поведении. К психическому нездоровью обычно относят:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) беспричинную злость;</li> <li>2) враждебность;</li> <li>3) повышенную тревожность;</li> <li>4) снижение когнитивной активности;</li> <li>5) хаотичность и категоричность мышления;</li> <li>6) повышенную внушаемость;</li> <li>7) уход от ответственности за свои поступки;</li> <li>8) зависимость от вредных привычек;</li> <li>9) пассивность (духовное нездоровье), утрата веры в себя, свои возможности.</li> </ol> <p>Социальное неблагополучие личности проявляется в неадекватном восприятии окружающего мира, дезадаптивном поведении, конфликтности, враждебности, эгоцентризме (выливающимися в жестокость и бессердечность), стремление к власти и др.</p>
--	--	--

### Профилактика заболеваемости

Дыхательная гимнастика в игровой форме		<p>Необходимое условие правильного развития, хорошего роста - научить правильному дыханию. Ребёнка легко можно научить правильному дыханию. Суть дыхания состоит в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на 2 акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объёму. Лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.</p> <p>Это могут быть следующие игровые упражнения:          «Бумажная мельница», «Яркая свеча», «Мыльные пузыри», «Свистульки», «Надуем шарик», «Ароматный цветок»</p>
Витаминация третьего блюда	Ежедневно	Согласно меню
Употребление соков и фруктов	Второй завтрак	Согласно меню

## Закаливающие мероприятия

Закаливание воздухом.  
Воздушные ванны (облегченная одежда; соответствующая сезону одежда)

Ежедневно

Хожение босиком после сна -до 5 мин. В присутствии детей рекомендуется аэрация помещений за счет одностороннего открытия окон. При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 °С следует держать постоянно открытыми все окна, при температуре наружного воздуха ниже 18 °С или наличии сильного ветра - один оконный проём; при температуре наружного воздуха ниже 16 °С и дождливой погоде должны быть постоянно открытыми фрамуги. Проводится сквозное проветривание (5-7 мин) в отсутствие детей, температура не должна быть ниже 18 °С.

### График проветривания:

1. Утром, перед приходом детей.
2. Перед занятием.
3. После ухода детей на прогулку,
4. Перед сном.
5. После полдника.

### Требования к одежде детей в помещении

Температура воздуха	Одежда	Допустимое число слоев одежды в области туловища
18-20°C	Хлопчатобумажное белье, платье из полшерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготки для старших дошкольников, гольфы, туфли	2-3
21-22°C	Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, туфли или легкие босоножки	2
23 °С и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье (необязательно), легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки	1-2

### Одежда детей дошкольного возраста на прогулке в летнее время года при средней двигательной активности

Погодные условия							
Солнечно				Пасмурно			
15-17 °С	18-20°C	21-23°C	24 °С и выше	15-17 °С	18-20°C	21-23°C	24 °С и выше
Майка, трусы, футболка с короткими рукавами, костюм спортивный.	Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажная	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами,	Трусы, носки, босоножки, панамы	Майка, трусы, футболка с длинными рукавами, колготы, туфли, кос-	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами,	Майка, трусы, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами	Трусы, носки. босоножки

		носки, туфли	кофта	носки, босоножки	тум спор- тивный	трикотажная кофта, колготы, туфли	гольфы, босоножки	
Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно	<p>Лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через полтора часа после еды и заканчивать не позднее чем за 30-40 мин до еды. Закаливание солнцем может проходить на прогулках в весенне-летнее время при обычной деятельности детей. Общие солнечно-воздушные ванны на открытом воздухе начинают в легкой тени деревьев при температуре воздуха 19-20 °С для старших и 20-21° С для младших дошкольников с 5 мин и постепенно доводят до 30-40 мин. При температуре воздуха выше 22 °С дети могут принимать воздушные ванны в течение всей прогулки. В солнечную погоду детей выводят на открытое солнце сначала на 5-6 мин один раз в день, а после появления загара -3^ раза по 10-15 мин. Во время принятия воздушной ванны на детях трусы, босоножки с носками, легкие панамки. Летом это должны быть облегченная одежда и светлый головной убор. Если на улице жарко, детей можно раздеть до трусов и панамок. Очень полезно дать ребятам возможность походить босиком. При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия</p>						
Прогулки на воздухе	Ежедневно	<p>Необходимое условие физического и психического развития каждого ребенка - движение, двигательная активность. В пределах группового помещения она ограничена, поэтому важнейшей составляющей общего развития является прогулка. В ДОУ необходимо широко использовать в работе с детьми динамические прогулки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прогулка по ходу;</li> <li>• прогулка на основе подвижных игр;</li> <li>• прогулка-экскурсия;</li> <li>• сюжетно-игровая прогулка;</li> <li>• прогулка по экологической тропе здоровья (1 раз в квартал).</li> </ul> <p>Структура прогулки по экологической тропе здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. До начала прогулок по экологической тропе здоровья необходимо познакомить детей с нормами поведения в природной среде, являющимися элементами экологической культуры.</li> <li>2. Наблюдение.</li> </ol> <p>Сочетание двигательной активности с формированием экологических знаний может быть различным:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) наблюдения за природными явлениями могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в спокойном темпе по тропе здоровья, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в</li> </ol>						

соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки:

2) физические упражнения могут предшествовать наблюдениям, проводимым в конце занятия при возвращении по тропе здоровья в детский сад;

3) в начале занятия могут применяться физические упражнения (например, дозированная ходьба в сочетании с бегом по тропе здоровья), затем проводятся природоведческие наблюдения, которые заканчиваются подобранными в соответствии с темой упражнениями и подвижными играми. Занятие завершается либо дозированным бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в спокойном темпе. 3. Физические упражнения. Обычно используются следующие их разновидности:

- дозированная ходьба в сочетании с бегом (объем нагрузки: время, длина дистанции, а также ее интенсивность - зависит от конкретных задач занятия);
- упражнения дыхательной гимнастики (например, «Листья шуршат», «Морозно», «Одуванчик», «Радуга, обними меня» и т. п.);
- общеразвивающие упражнения (например, «Листопад», «Поймай снежинку», «Подснежник», «Колокольчики»

и др.);

- подвижные игры (например, «Перелет птиц», «Льдинки, ветер и мороз», «Скворечники», «Цветы и ветерки» и т. п.);
- эстафеты (например, «Сбор картофеля», «Слалом», «Бегущие ручейки», «Эстафета пчелок» и др.);
- сезонные упражнения спортивного характера (например, зимой используются катание на санках и ходьба на лыжах).

Подбор упражнений определяется темой занятия и взаимосвязан с содержанием природоведческих наблюдений.

#### **Структура прогулки-похода.**

1. Подготовка к прогулке и сбор у здания ДОУ (15-20 мин).
2. Движение до основного места прогулки.
3. Крайстренинг, подвижные и спортивные игры.
4. Самостоятельная деятельность детей.
5. Возвращение.

#### **Структура сюжетно-игровой прогулки.**

1. Сюрприз-загадка (письмо, ребус, пиктограмма, карла, шарады).
2. «Вперед- к приключениям!» (выполнение заданий).
  - Крайстренинг (крайстренинг - круговая тренировка на искусственной полосе препятствий).
  - Преодоление естественных препятствий.
  - Подвижные игры.
  - Задания для развития психических процессов: внимания, памяти, восприятия, мышления.
3. «Задание выполнено!» (выход из проблемной ситуации, подведение итогов).

Структура прогулки-экскурсии (целевая прогулка).

1. Наблюдение в соответствии с темой целевой прогулки.
2. Игры с детьми.
3. Самостоятельная игровая деятельность детей.



#### 4. Возвращение в детский сад

Основная цель динамических прогулок: в конце недели предупредить развитие психического утомления детей в условиях образовательного замкнутого пространства.

Структура прогулки на каждый день.

1. Подготовка к прогулке (игровые приемы, мотивация, планирование прогулки, подготовка выносного материала).
  2. Одевание детей (навыки самообслуживания, художественное слово).
  3. Наблюдение (3-я неделя - наблюдение за погодой; 1, 2, 4-я - наблюдения в природе, за животными, явлениями природы, опыты и эксперименты).
  4. Самостоятельная игровая деятельность.
  5. Индивидуальная работа.
  6. Игры (2-3 подвижных игры большой подвижности, 2-3 - малой и средней подвижности, 1 игра по выбору детей).
  7. Трудовая деятельность,
- Рекомендации по организации игр на прогулке.
1. Игры должны соответствовать времени года.
  2. Важно всех детей привлечь к участию в организованной деятельности (возможно организовывать игры по подгруппам, но общая игра обязательна).
  3. Игра повторяется от 3 до 5 раз, с малоподвижными детьми - 2-3 раза.
  4. Общее время организованной двигательной активности (младший возраст- 15 мин, средний возраст-20 мин, старший возраст - 25 мин).
  5. Необходимо вносить изменения в содержание правил игры.
  6. В неделю вводится 2-3 новые игры.
  7. Необходимо учитывать рациональность сочетания различных видов занятий и форм двигательной деятельности

