

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ярский детский сад №1 «Солнышко»

Принято
На педагогическом совете
протокол № 1
от «31» августа 2024г.

Утверждено приказом
заведующего
МБДОУ Ярский детский сад № 1
приказ № 88
«02» сентября 2024г.
_____ С.Ф. Петухова

**Оздоровительная программа «Радуга здоровья»
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Ярский детский сад №1 «Солнышко»**

Пояснительная записка.

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из главных направлений работы нашей Образовательной организации.

С первых дней работы детского сада большое внимание коллектив дошкольного образовательного учреждения уделял здоровью детей, работая по парциальной программе физического развития детей «Будь здоров, малыш» для детей с 1 до 3 лет, «Будь здоров, дошкольник» детей с 3 до 7 лет Токаевой Т.Э., осуществляя задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирования основ двигательной и гигиенической культуры. Но, однако, в программе недостаточно подробно освещены вопросы организации оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного учреждения (закаливания, примерный режим дня, гигиенические условия).

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОО было недостаточно и нужна планомерная систематическая работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей. Здоровье никому нельзя дать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. Для того, чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка коллектив детского сада пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации режима, общения, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Поэтому поставили перед собой **цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни всех участников педагогического процесса.

Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать ценностное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Задачи:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
5. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
8. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

9. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена Оздоровительная Программа, которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в Образовательной организации:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, творческие объединения педагогов и медсестры;
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка, индекс здоровья);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в Образовательной организации (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий);
- характеристика здорового питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Новизна программы заключается:

- вовлечение родителей в образовательный процесс формирования здорового образа жизни детей, чтобы ЗОЖ стал рассматриваться не как средство повышения и закрепления качества достигнутых педагогом результатов (знаний, умений и навыков детей в сохранении и поддержании здорового образа жизни), а как вклад равноправного партнера совместной деятельности, который ориентируясь на общую цель, может преследовать и удовлетворять личный интерес.

Программа определяет основные направления, задачи, а так же план действий и их реализацию.

Программа, разработанная педагогическим коллективом нашей Образовательной организации – это комплексная система воспитания ребенка дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

Нормативно-правовая база:

Конвенция ООН «О правах ребёнка»;

«Семейный кодекс РФ»;

Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022г. «Федеральная образовательная программа ДО»

Устав ОО.

Образовательная Программа ОО.

Объекты программы:

Воспитанники;

Педагогический коллектив;

Родители (законные представители) детей, посещающих Образовательную организацию;

Специалисты Ярской ЦРБ, ДЮСШ, Ярский политехникум, ОО района.

Принципы:

- научности – подкрепление всех проводимых мероприятий по укреплению здоровья научно обоснованными методиками.

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

- непрерывность и целостность – вся работа по оздоровлению детей должна проводиться в комплексе и системе всего учебно-воспитательного процесса.

- принцип систематичности и последовательности - постепенный, системный подход к подаче материала, к решению тех или иных возникающих проблем.

- доступности – использовании здоровьесберегающих технологий в соответствии возрастными особенностями детей.

Реализация Программы осуществляется по **направлениям**:

- физкультурно - оздоровительное;

- профилактическое;

- валеологическое.

Предполагаемые результаты

Для детей:

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для педагогов:

- 1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- 2) Повышение профессионального уровня педагогов.
- 3) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
- 4) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

Для родителей:

- 1) Сформированная активная родительская позиция.
- 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОО.

Для создания педагогической оздоровительной системы в любом ДОО необходимо придерживаться следующих основных условий:

1. Создать условия для двигательной деятельности, эмоционального, интеллектуального, социально - нравственного здоровья ребёнка и квалифицированной медицинской помощи по укреплению здоровья детей.
2. Разработать двигательный режим для каждой возрастной группы.
3. Создать целенаправленную систему по взаимодействию с родителями.
4. Рационально организовать предметно - пространственную среду как фактора совершенствования физического воспитания.
5. Организовать систему повышения квалификации кадров к работе в условиях здоровьесберегающей педагогики.
6. Обеспечить рациональное питание детей.

Хорошей моделью для формирования ЗОЖ может стать режим дня, так как его содержание учитывает физиологические потребности растущего организма, а привязка этого содержания к оси времени соответствует биологически и социальным режимам, жизнедеятельности ребёнка.

Организация двигательного режима.

Традиционные формы работы	Возраст детей, лет	Инновационные формы работы	Возраст детей, лет
Утренняя гимнастика с упражнениями на дыхание	1,5 – 7	Оздоровительно-игровой час в группе	1,5 – 3
Физкультминутки на занятиях	1,5 – 7	Динамический час на дневной прогулке	3 – 7
Плановые физкультурные занятия	1,5 – 7	Час двигательного творчества в спортивном зале	3 – 7
Музыкальные занятия	1,5 – 7	Физкультурная терапия (с мая по сентябрь в утренний отрезок времени) Приложение № 6	2 -7
Двигательная активность детей на прогулке	1,5 - 7	Психотерапевтические прогулки	5 – 7
Самостоятельная двигательная деятельность	1,5 - 7	Неделя здоровья (каникулы)	3 – 7
Подвижные игры	1,5 – 7	Олимпийские игры (2 раза в год)	4 -7
Спортивные праздники (1 раз в квартал)	3 – 7 лет		
Спортивные досуги (1 раз в месяц)	3-7 лет		

I. Физкультурно-оздоровительное направление

Основные компоненты физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в Образовательной организации
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методический и педагогический

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительный

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

4. Профилактический

- проведение обследований и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система оздоровительной работы

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Создание условий			
	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата		Воспитатели, медсестра, педагоги
Профилактический физкультурно – оздоровительный (двигательная активность)			
1	Утренняя гимнастика с использованием корректирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по ФК
4	Спортивные развлечения (досуг) Спортивные праздники	1 раз в месяц 1 раз в квартал	Воспитатели Инструктор по ФК, воспитатели
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели

	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
Организационно – методический и педагогический			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	Медсестра, воспитатели
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	Инструктор по ФК, воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	Медсестра воспитатели
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия)	в теч. года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	Медсестра воспитатели
Коррекционная работа педагога - психолога			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ОО	в теч. года	Психолог воспитатели
	Обследование детей	сентябрь май	психолог
2	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	психолог
3	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	

			психолог
4	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	психолог

II Лечебно – профилактическое направление

2.1.	Витамиотерапия, С-витаминация третьих блюд	Все группы	Курсы 2 р. в год постоянно	медсестра
2.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период	медсестра
	Кварцевание помещений	Все группы	постоянно	Помощники воспитателя
2.3	Фитонезидотерапия (лук, чеснок), оксолино-профилактика	Все группы	В неблагоприятный период	Воспитатели медсестра
2.4.	Полоскание полости рта Полоскание горла настоями трав, настоем чеснока	Все группы «Ромашки»	Постоянно Осень, весна	Воспитатели Ст.медсестра
	Закаливание			
2.5.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После сна	Воспитатели
2.6.	Ходьба босиком по полу	Все группы	При отоплении	Воспитатели
2.7.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели,
2.8.	Обширное мытьё рук, лица	Все группы	постоянно	Воспитатели
2.9.	Обливание ног до колен водой комнатной температуры	Все группы	Лето	воспитатели
2.10.	Ходьба по сухому и влажному полотенцу	Все группы	При отоплении	воспитатели
2.11.	Босоножие (приложение № 4)	Все группы	В теплое время	воспитатели

III Валеологическое направление

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим **направлениям:**

- 1) Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
- 2) Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- 3) Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- 4) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- 5) Развитие представлений о строении собственного тела назначении органов.
- 6) Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- 7) Выработка, у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.
- 8) Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- 9) Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.
- 10) Представления о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения.

Для формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ необходимо внедрение педагогической технологии, включающую воспитательно-образовательную работу с детьми, организацию специальных методических мероприятий для педагогов и просветительскую деятельность для родителей. Особенностью предлагаемой технологии является работа с

детьми по формированию когнитивного и поведенческого компонентов представлений о ЗОЖ.

**Содержание работы
по формированию представлений дошкольников о ЗОЖ**

Формирование когнитивного компонента представлений		Формирование поведенческого компонента представлений
Образовательная работа с детьми Сообщение новых сведений, закрепление представлений, умений, навыков	Развивающая работа с детьми Развитие способности к установлению причинно-следственных связей между здоровьем и образом жизни	Воспитательная работа с детьми Формирование мотивации и потребности в ЗОЖ, профилактика негативного поведения

Обучение идёт через все виды деятельности ребёнка во время пребывания его в детском саду и поддерживается родителями дома.

Формы работы с детьми



Правильное питание

Цель - формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать у дошкольников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- дать представления воспитанникам о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширить знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развивать коммуникативные навыки у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- заниматься просвещением родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Отличительные особенности данного компонента:

Содержание работы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей воспитанников;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации направления используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Уровень результатов работы:

1уровень - формирование у детей способности самостоятельно мыслить и действовать, добывать и применять знания, удовлетворять интеллектуальные запросы, чётко планировать свои действия.

2уровень - формирование универсальных учебных действий: восприятие, внимание, формы мышления - наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое.

3уровень - участие в конкурсах, конференциях, в выставках, соревнованиях, осознанное стремление к здоровому образу жизни.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Воспитанники знают:

-основные правила правильного питания.

Воспитанники умеют:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов;

Воспитанники имеют представление:

- об основных принципах гигиены питания;

- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;

- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;

- о значении молока и молочных продуктов;

- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;

- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;

- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма;

- о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем.

Проверка результатов проводится через:

- наблюдение;

- анкетирование родителей;

- тестирование;

- опросы детей и их родителей;

- рисунки детей.

Личностными результатами являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Формы работы с детьми по формированию ценностного отношения к ЗОЖ и правильному питанию

Тематика и содержание по формированию ценностного отношения к ЗОЖ для старшего дошкольного возраста	Правильное питание
«Красный, желтый, зеленый» (факторы угрозы здоровью: шум, интенсивные транспортные потоки, окружающая среда, люди; правила безопасного поведения на улице)	Тема «Овощи, фрукты и здоровье детей» НОД <u>«Откуда каша на столе?»;</u> <u>«Откуда фрукты и овощи в магазине?»;</u> <u>«Посеешь семечко, а вырастет халва!»;</u> <u>«Ядовитые растения».</u> <u>«Овощи и фрукты»;</u> <u>«Путешествие в Морковию».</u> Занятие по развитию мыслительных операций «Удивительный огород». Занятие по развитию игровых и коммуникативных навыков «Гороховый огород».
«Осень» (представления о значении для здоровья прогулок)	Беседы: <u>«Лук от семи недуг»;</u> <u>«От капусты в животе не пусто!»;</u> <u>«Мы делили апельсин...»;</u> <u>«Кто такие вегетарианцы?»;</u> Уточним обязанности дежурных по столовой.
«Путешествие в страну Витаминию» (представлений и пользе и вреде безмерного количества овощей и фруктов на организм человека)	Этюды: С массажем для глаз «Раздеваем лук»; Психогимнастика «Принц Лимон сердится!»; На выразительность речи по стихотворению Ю.Тувима «Овощи»; Пантомима «Собираем лесные ягоды». Решение проблемного вопроса: «Как дольше и правильней сохранить овощи и фрукты?». Решение речевых логических задач: По рассказу Р.Бензера «Грибы в городе»; «Хорошо ли питаться одними овощами и фруктами?».
«Растения вокруг нас» (представления об опасных для человека грибах, ягодах, растений; о правилах безопасного поведения в лесу)	Опыты: <u>«Узнай на вкус!»;</u> <u>«Угадай по запаху!»;</u> С овсом: проращивание в разных условиях.

	Сбор коллекции крупяных культур. Сбор ягод рябины Коллективный труд: Выращивание лука, укропа, петрушки, ростков крупяных культур; «Правильно помоем овощи и фрукты!». Знакомство детей с технологией приготовления блюд из овощей и фруктов. Изготовление: Овощных и фруктовых салатов; Фруктовых шашлыков; Чесночных, рябиновых бус; Кукол-перчаток для театра. Сюжетно-ролевые игры: «Фрукты — ягоды»; «Консервная фабрика»; «Детское кафе «Витаминка». Викторина «Ягоды, грибы». Инсценировка: Стихотворения Ю.Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла»; Стихотворения Н.Семёновой «Спор овощей». Сказкотерапия: чтение сказки «Овощное рагу». Фантазирование по мотивам стихотворения И.Токмаковой «Ай да суп!».
«Здоровый ребенок» (компоненты ЗОЖ)	Творческие задания: По мотивам сказки «Приключения Чипполино»; «Сочинение огородных сказок». Кукольный театр «Живые Витаминки». Музыкально-литературные игры «Кабачок», «Тётушка Свёкла». Составление рассказа «Урожай сада и огорода». Составление монолога «В огороде пусто — одинокая капуста». Составление рекламы овощного салата и других овощных блюд. Рисование «Натюрморт с овощами и фруктами». Лепка «Фрукты в вазе». Работа с родителями

	-Консультации: «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»; «Лечение соками»; «Витамины всем необходимы!». -Беседа: «Любимые и нелюбимые блюда ваших детей». -Оформление рекламного проспекта «Кулинарные рецепты с огорода». -Оформление памятки «Мойте овощи и фрукты!» -Конкурс рецептов самых полезных салатов.
«Как природа помогает нам здоровым быть» (представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды)	Тема: «Овощи, фрукты и здоровье детей»
«Я – пешеход и пассажир» (представления о значении транспорта; безопасное поведение при переходе пешеходного перехода и в транспорте)	НОД <u>«Откуда хлеб пришёл?»;</u> «В каждой крошке хлеба — труд». Занятие по развитию речи «Хлеб». Развивающие занятия (ТРИЗ-технология): «Хлеб в системном операторе»; «Тили-тили-тесто»; «Хлебушко» (ТРИЗ-технология); «Хлеб — всему голова».
«Рыцарский турнир» (правила поведения в обществе; этикет)	Беседы: «Как выращивают хлеб?»; «Самый полезный хлеб». Решение проблемных вопросов: Почему зёрна тонут, а мука нет?»; «Что делать, если купили слишком много хлеба?»; «Гамбургер и пицца — и желудок злится»; «Чем заменить хлеб?». Этюды: Психогимнастика «Ты — зёрнышко», «Посадили просо»; Развитие интонационной выразительности речи: «Горшочек, вари!»; Имитация «Печём пироги!».
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (значение данных	<i>Познавательно-практическая и трудовая деятельность</i>

факторов на организм, их свойства)	Сезонный труд по уходу за растениями (окучивание снегом, подкопка, прополка и т.д.). Долгосрочные наблюдения за развитием растений из семян «Живая лаборатория». Экскурсия в хлебный магазин.
«Сказочная страна. Здоровье!» (физкультурно – игровое занятие по ЗОЖ)	Опыты: Рассматривание зёрен в увеличительное стекло; Размалывание разных зёрен в кофемолке; «Определи хлеб на вкус»; «Определи свежесть хлеба». Коллективный труд: выпечка овсяного печенья «Здоровье». Организация выставки хлебобулочных изделий. Украшение национального каравая. Совместный труд: учимся складывать салфетки
«Космическое путешествие» (представление о значении физических упражнений в жизни человека)	Дидактические игры: «Колосок — зерно — булка»; «Чем был — чем стал?»; «Угадай на ощупь!»; «Где что зреет?».
«Весенняя прогулка» (представления о влиянии природных факторов окружающей среды, растений и животных на здоровье)	Театральная и художественно-речевая деятельность Беседа по рассказу Я.Тайца «Все здесь»; Рассматривание картины И.Шишкина «Рожь». Творческие задания: «Сочинение хлебных сказок»; Придумай новое окончание к сказке «Колосок»; Составление монолога «Брошенный сухарик»; «Каша из пословиц». Лепка печенья. Рисование «Каравай». Рисование «На пашне». Музыкальный праздник «Хлеб — всему голова». Музыкально-художественное развлечение «Праздник хлеба».

«Я живу в поселке» (особенности жизни в поселке; праздники, посвященные ЗОЖ; правила безопасного поведения на улице)	Работа с родителями Беседы: «Воспитываем у детей бережное отношение к хлебу»; «Заставлять ли ребёнка доедать свой кусочек?». Консультации: «Из хлебушка»; «Разные хлеба». Конкурс выпечки «Самый вкусный хлеб». Встречи в группе «Моя мама — кондитер!». Оформление плаката «Берегите хлеб!». Организация круглого стола «Мука — не мука, на быструю руку».
«Кто в лесу живет» (влияние животных на жизнь человека)	Игровая деятельность Пальчиковая игра «Пирог». Подвижные игры: «Каравай», «Коршун», «Просо». Словесные игры: «С чем пекут пироги?»; «Кто больше назовёт изделий из муки»; «Назови сказки о хлебе». Сюжетно-ролевая игра «Хлеборобы». Игра-драматизация сказки «Пшеничный колосок».
	Тема: «Здоровье и продукты питания»
«Я и моя семья» (образ жизни человека, его значение для здоровья; внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету кожи, волос, глаз, ...Моя семья)	НОД «История продуктов и блюд» (молоко, сыр, суп, салаты и т.д.). «Приятного аппетита»; «Питание — необходимое условие для жизни человека»; «Советы Карлсону о правильном питании»; «Все любят мороженое». «Мясные продукты»; «Молочные продукты»; «Полезная еда».

	«Секреты молока»; «Заседание членов клуба «Здоровый образ жизни»; «Соль и сахар».
«На игровой площадке» (правила безопасного поведения на игровой площадке; поведение при контакте с незнакомыми людьми)	Беседы: «Как правильно питаться?»; «Что любят и не любят кушать зубы?»; «Кто правильно питается — с болезнями не знается»; «Системы здорового питания»; «Где съесть мороженое?»; «Всё полезно в меру».
«Ребенок дома! 01.02.03» (источники потенциальной опасности для детей; правила безопасного поведения дома)	Решение проблемного вопроса: «Как ухаживать за коровой, чтобы молоко стало вкуснее?»; «Эти пенки не для Ленки!»; «Можно ли заходить в транспорт с мороженым?»; «Как определить, горячее ли молоко в стакане?» (Пенка, пар, определить ладонью над стаканом и т.д.)
«Прогулка для здоровья» (значение прогулки для здоровья, ее интенсивности; одевание по погоде; выбор места для прогулки)	Этюды: Психогимнастика по мотивам стихотворения С.Михалкова «Сладкоежки»; Пантомима «Доим корову!»; Пантомима по стихотворению М.Бородинской «Убежало молоко»; Имитация «Я ем сладкую конфету!», «Мне попался горький перчик!».
	Познавательная-практическая и трудовая деятельность Рассматривание иллюстраций кулинарных книг. Наблюдения: За привозом продуктов к столовой детского сада, к магазину; За сортировкой продуктов в пищеблоке. Опыты: Совместимость некоторых продуктов; Правила хранения некоторых продуктов. Совместный труд: сервировка стола к полднику.

	Оформление: Вывески «Меню» в группе; Схемы «Полезные продукты»; Плакатов «Полезные продукты»; Витаминной азбуки; Помещения для кафе «Медуница».
	Изготовление: Муляжей конфет для сюжетно-ролевой игры «Кондитерская фабрика»; Книжки-раскладушки «О здоровой пище»; Салатов «Здоровье», травяных и фруктово-ягодных напитков «Витаминка». Ручной труд: украшение скатерти.
	Дидактические игры: «Гастроном»; «Найди полезные продукты!»; «Магазин продуктов»; «Что с чем не дружит?» (о совместимости продуктов питания); «Найди лишний продукт!»;
	Игровая деятельность «Какие продукты возьмём с собой в путешествие?». Пальчиковая игра «Покати-горошек». Подвижная игра по стихотворению М.Бородинской «Убежало молоко».
	Сюжетно-ролевые игры: Обогащение диалогов в игре «Молочный завод»; Накопление предметов-заменителей в игре «За покупкой в гастроном»; «Собираемся в дальний путь»; «На пасеке». Развлечение «Сладкоежка». КВН «Я здоровье берегу!». Творческие задания: «Сочинение молочных сказок»; По шотландской сказке о молоке «Крошки-малышки»; Придумывание загадок о полезных продуктах; По мотивам русской народной сказки «Каша из топора».
	Фантазирование на тему:

	«Молочные реки, кисельные берега»; «Исчез с планеты сахар!..».
	Лепка «Кувшинчик для молока»; Угощение для младшего братишки». Рисование по мотивам стихотворения С. Михалкова «Сладкоежки». Музыкально-художественное развлечение «Праздник молока». Музыкально-спортивный праздник «Здоровье дарит Айболит!».
	Работа с родителями Консультации: «Как правильно есть мясные блюда?»; «Темперамент и еда ребёнка»; «Как организовать праздничный стол для детей?». Беседы: «Лечебное питание»; «Утреннее отсутствие аппетита у ребёнка»; «Сорок достоинств ламинарии»; «Как приучить детей употреблять молочные продукты?». Оформление: Газеты «За обе щёчки»; Бюллетеня «О совместимости продуктов питания»; Книжки-раскладушки «Азбука здоровья». Конкурсы: «Золотая рыбка» (разнообразные блюда из рыбы); «Разное оформление одного блюда для папы и сына».

Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям Оздоровительной Программы и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- консультации воспитателей по основам здоровьесберегающих технологий;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство, разработка и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста, детей с ОВЗ.

3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии.

4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

5. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

6. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

7. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

8. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов сопровождения воспитанников с ОВЗ

9. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

10. Пропаганда здорового образа жизни.

11. Обучение воспитанников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции через проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов.

Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Задачи работы с родителями:

Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Включение родителей в образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.

2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

3. Дни открытых дверей.

4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместная образовательная деятельность для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).
8. Организация совместных дел: конкурсы, выставки, акции и др.
9. Ежеквартальный выпуск газеты «Солнышко»
- Для успешной работы с родителями использовать план изучения семьи:
- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
 - основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
 - стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
 - социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
 - воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	• изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком;
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет» «Роль витаминов в детском питании» «Правильное питание детей – основа их здоровья» «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»

		«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» «Особенности питания детей в зимний период» «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния» «Закаливаем детей дома и в детском саду» 1. Анкетирование родителей. «Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» «Физкультура в Вашей семье» 3. Памятки для родителей: «Как не нужно кормить ребенка» «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм» «Советы родителям по питанию» «Здоровый образ жизни» «Игры с детьми на свежем воздухе» «Значение режима дня для здоровья дошкольника» «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» «Как организовать полноценный сон ребенка» «Как сохранить зрение ребенка» «Соки – напитки защиты организма от простуды» «Простуда, или ОРВИ, у малышей» «О детской одежде» «Физическое воспитание ребенка» 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	• выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	• разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	• проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • походы в лес в теплое время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОО) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным

		оборудованием для развития движений детей
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	• диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОО по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;

Кадровое обеспечение Оздоровительной Программы

Заведующий МБДОУ:

- общее руководство по реализации Оздоровительной Программы;
- ежегодный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей
- финансовое обеспечение реализации Программы.
- составление индивидуального образовательного маршрута(адаптированной программы) для воспитанников с ОВЗ,

Старший воспитатель:

- составление адаптированной программы для воспитанников с ОВЗ,
- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации Оздоровительной Программы;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- контроль за реализацией Оздоровительной Программы.
- ежегодный анализ реализации программы;

Учитель-логопед:

- устранение речевого дефекта у детей;
- предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактике дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).
- составление индивидуального образовательного маршрута(адаптированной программы) для воспитанников с ОВЗ,

Медицинская сестра:

- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- пропаганда здорового питания.

Завхоз:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы .

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- коррекция отклонений в физическом развитии;
- составление индивидуального образовательного маршрута (адаптированной программы) для воспитанников с ОВЗ,
- дыхательная гимнастика, физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

Шеф – повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания.

Воспитатели:

- составление адаптированной программы для воспитанников с ОВЗ,
- реализация здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ, здорового питания
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации оздоровительной работы.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
4. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
7. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
- 9.Токаева Т.Э. «Будь здоров, малыш» программа для детей от 1 до 3 лет, ТЦ Сфера, 2017 г.
10. Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник» программа для детей от 3 до лет, ТЦ Сфера, 2017 г.
- 11.Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 3-4 лет» ТЦ Сфера, 2017 г.
- 12.Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 4-5 лет» ТЦ Сфера, 2017 г.
- 13.Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 5-6 лет» ТЦ Сфера, 2017 г.
- 14.Токаева Т.Э. «Технология физического развития детей 6-7 лет» ТЦ Сфера, 2017 г.
- 15.Токаева Т.Э. «Азбука здоровья» Пермь, 1997
16. Электронные ресурсы:
 1. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
 2. <http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/>

Список музыкальных произведений для прослушивания:

1. «На зарядку становись» - авторы Сергей и Екатерина Железновы;
2. Игра «Будь ловким» - автор Ладухин, движения Е.Зархина;
3. «Болезнь куклы» - автор Чайковский;
4. Песня «Долой усталость» - автор Т. Бокова;
5. Песня «Будь здоров» - автор Ю. Верижников;
6. «У всех своя зарядка» - автор З.Петров;
7. «Все спортом занимаются» - автор О.Высотская;
8. Песня «Манная каша» - автор Г. Абелян;
9. Песня «Все на футбол» - автор Д. Узков;
10. Альбом «Детский уголок» - Клод Дебюсси – Доктор «Gradus ad Parnassum»;
11. «Все на футбол» - муз. В. Осошник, сл. Н. Осошник;
12. «Спорт» - автор А. Валамов.

Детская художественная литература по теме «Здоровый образ жизни»	
О физическом воспитании	Е. Канн «Наша зарядка» В. Суслов «Про Юру и физкультуру»
О закаливании	М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял» О. Высотская «Волны» С. Михалков «Про мимозу» В. Лебедев – Кумач «Закаляйся»
О сне	П. Воронько «Спать пора» Н. Лоткин «Тихий час» С. Михалков «Не спать» С. Маршак «Дремота и зевота»
О питании	З. Александрова «Большая ложка» А. Кардашова «За ужином» С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»
О санитарно - гигиенических навыках	А. Кузнецова «Кто умеет?» Н. Найдёнова «Наши полотенца» М. Яснов «Ямою руки» К. Чуковский «Мойдодыр»

О прогулке	А. Барто «Прогулка» И. Беляков «На санках» Е. Благинина «Прогулка» И. Залетаева «Скакалочка» В. Донникова «На катке» Г. Глушнев «Горка» А. Кузнецова «Качели», «Зимой» Г. Ладонщиков «Золотистая гора», «В день морозный», «Помощники весны» С. Михалков «Прогулка»
О психологическом климате в группе и дома	З. Александрова «Шарик» И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой» А. Кузнецова «Подружки» Н. Найденова «Новая девочка Г. Ладонщиков «Я не плачу»
О болезнях, их лечении и профилактике	Р. Кудашева «Петушок» С.Михалков «Прививка», «Как медведь трубку нашёл»
О безопасном поведении пешеходов	М.Кривич, О. Ольгин «Школа пешехода» С.Михалков «Дядя Стёпа милиционер», «Шагая осторожно...» В. Семерин «Запрещается – разрешается» И. Серяков «Горят огни на перекрёстках» О.Тарутин «Для чего нам светофор»
О поведении в различных ситуациях	Г.П. Шалаева Большая книга правил поведения для воспитанных детей. – М.: «Эксмо», 2005

Модель двигательного режима по возрастным группам

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст		
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности ОО					
Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1.Упражнения и игровые задания (согласно «5 – минутке Здоровья»): - артикуляционная - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика; - дыхательная; - упражнения по кинезиологии	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору ин.	
1.2.Утренняя гимнастика (виды гимнастик чередуются через неделю): * Игровые упражнения общеразвивающего воздействия *Игровые упражнения общеразвивающего воздействия с предметами *Ритмическая гимнастика *Гимнастика с преодолением полосы препятствий *Подвижные и хороводные игры	4-5 минут еженедельно	6 – 8 минут ежед-но	6-8 минут ежед-но	8-10 минут ежед-но	10 - 12 минут ежед- но
1.3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.4.Игры и упражнения между занятиями (динамические паузы)	Ежедневно по мере необходимости (до 5- 7 минут)				

1.5.Игры и упражнения на прогулке (утро, день, вечер – от погодных условий)					
*Подвижные игры: (2 старые, 1 – новая) - Сюжетная - Бессюжетная - Хороводная - Игра-забава -Спортивные	+	+	+	+	+
*Эстафеты	-	-	+	+	+
* Игровые упражнения с физкультурными пособиями (индивидуально)	До 5 минут	8-10 минут	10-12 минут	10 -15 минут	10-15 минут
*Оздоровительная ходьба или бег	Ежедневно (утренний прием и в конце дневной прогулки)				
*Прогулка – сюжет с динамическим часом					
*Прогулка – экскурсия	2 раза в месяц (в зависимости от возраста)				
1.6. Закаливание:					
*Воздушные ванны	Ежедневно				
*Ходьба босиком по полу	Ежедневно до и после дневного сна				
*Облегчённая одежда детей	Ежедневно				
*Обширное мытьё рук, лица	Ежедневно после дневного сна, после прогулки				
*Обливание ног до колен водой комнатной температуры	Ежедневно после прогулки в тёплый период				
*Ходьба по сухому и влажному полотенцу	Ежедневно в отопительный сезон				
*Босоножие (приложение № 4)	Ежедневно в отопительный сезон в группе и в тёплое время на прогулке				
1.7.Гимнастика после сна					

- Физические упражнения общеразвивающего воздействия - Развитие мелкой моторики (игровые упражнения) - Оздоровительная дорожка - Дыхательные упражнения - Упражнения на профилактику плоскостопия и правильную осанку	Ежедневно после дневного сна				
1.8.Оздоровительно-игровой час в группе - игровые упражнения -игры средней и малой подвижности - музыкально-ритмические движения	Ежедневно после дневного сна				
Занятия					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10-15 минут	2 раза в неделю по 15-20 минут	2 раза в неделю по 20-25 минут	2 раза в неделю по 20-30 минут	2 раза в неделю по 30-35 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
2.3. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
3.Спортивный досуг					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	2 раза в год (20 минут)	2 раза в год (до 40 минут)	2 раза в год (60- 90 минут)	2 раза в год (60 -90 минут)

3.3 Досуги и развлечения	-	1 раз в месяц (20 минут)	1 раз в месяц (30 минут)	1 раз в месяц (30 минут)	1 раз в месяц (40 – 50 минут)
3.4 Недели здоровья	-	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
3.5.День Здоровья (7 апреля)	-	ежегодно			
3.5. Олимпийские игры	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>					
4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально				
4.3 Оздоровительные мероприятия.	Согласно годовому планированию ДОО.				

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
1	2	3	4	5
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу	5–30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5–30 минут
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку и траве	5–45 минут	Ходьба по ковру босиком	5–30 минут
Средняя группа	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5–60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5–30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5–90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5–30 минут
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5–30 минут

Физкультурная терапия

Физкультурная терапия необходима детям с признаками неврастения, которая развивается прежде всего из-за неправильного ритма жизни. Положительное влияние физкультурной терапии на психоэмоциональное состояние детей наблюдается уже через месяц после начала регулярных занятий. Общий курс физкультурной терапии рассчитан на 2-3 месяца, в зависимости от индивидуально - психологического состояния ребенка.

Программы физкультурной терапии по своей структуре могут различаться, но четыре основных компонента в них должны быть обязательными: утренняя терапевтическая гимнастика, оздоровительный бег, пешие прогулки, закаливающие процедуры. Ниже каждый из этих компонентов рассмотрен более подробно.

Оздоровительная утренняя гимнастика

Цель утренней гимнастики – поднятие мышечного тонуса и создание хорошего настроения ребенка. Этой целью и определяется методика её организации.

Чтобы создать и сохранить устойчивое и положительное настроение детей, в комплекс утренней гимнастики должны быть включены только хорошие знакомые детям физкультурные упражнения. Использование элементов обучения неизбежно создает ситуацию напряжения, поскольку не все дети успешно справляются с заданиями. Если они это осознают, то их астенические реакции могут усилиться.

Интерес к гимнастике поддерживается большим разнообразием упражнений и игр. Например, сегодня утренняя гимнастика может состоять из серии подвижных игр, завтра дети могут поработать на полосе препятствий, в следующий день это будет интересная прогулка с небольшим марш – броском и т.п. Будет разумно, если взрослые согласуют комплекс гимнастики с детьми.

Во время гимнастики детям должна быть предоставлена возможность самостоятельных действий на игровой или спортивной площадке. Взрослым необходимо позаботиться о том, чтобы им было чем заняться. Например, поиграть в мяч или покачаться на качелях, погонять шайбу или попрыгать через скалку. На самостоятельную двигательную деятельность отводится от 6 до 10 минут. Она является своеобразной психической разгрузкой для детей. О физической нагрузке в данном случае беспокоиться не стоит, дети всегда в состоянии регулировать её и никогда не перегружаются.

Терапевтическая утренняя гимнастика всегда (кроме случаев неблагоприятной погоды) проводится на свежем воздухе не менее 30 минут. По существу это насыщенная разнообразной двигательной деятельностью утренняя прогулка. Её место в режиме дня определено достаточно точно для каждой возрастной группы, начиная с 3-летнего возраста.

Характер погоды и условия сезона должны быть обязательно учтены. Это обуславливает вариативность утренней гимнастики.

Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОО

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Веселые старты	Один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы.	
2.Физкультурные минутки	Во время занятий, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
Гимнастика на пробуждение	Ежедневно после сна	
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.

7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
«Дорожки здоровья»	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

5.Игровой самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
3. Коррекционные технологии		
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

В настоящее время в деятельность ДОО подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий, которые представлены в Плане мероприятий по организации оздоровительной работы и интеллектуального развития воспитанников «5-минутка здоровья» (приложение №8)

