

Структурное подразделение Детский сад № 31 «Сказка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 3 городского округа Чапаевск Самарской области

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск
Е.А. Кочеткова



Программа
оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников
«Здоровый малыш»

Чапаевск, 2022

Содержание программы "Здоровый малыш":

Разделы Программы	Страница
I. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	
1.2 Актуальность	3
1.3 Цель программы	4
1.4 Задачи программы	4
1.5 Основные принципы Программы	6
1.6 Нормативно-правовое обеспечение программы	7
1.7 Основные направления программы	7
1.8 Этапы реализации программы	9
1.9 Предполагаемый результат	10
II Содержательный раздел	12
2.1 Характеристика основных направлений программы «Здоровый малыш»	
2.2 Основные параметры физического развития дошкольников	34
2.3 Определение способов фиксации динамики физического развития и здоровья дошкольников	36
III. Организационный раздел	41
3.1 Обеспечение реализации основных направлений программы	
Заключение	48
Список литературы	49
Приложения	51

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Проблема здоровья детей находит отражение во многих государственных нормативных документах.

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы ДОО.

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

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

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

Актуальность

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом и перед педагогическим коллективом детского сада.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте очень мало здоровых детей, причем в последние годы состояние здоровья детей дошкольного возраста прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий у новорожденных, выявлено больше детей с речевыми расстройствами.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека.

Федеральный Закон предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников во время образовательного процесса.

Одной из важнейших задач совершенствования образовательного процесса в ДОО является организация двигательной активности детей, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях. Организация двигательной активности дошкольников требует научно-обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности детей, состояние их физического здоровья, возможности учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели.

Таким образом, для обеспечения качества образования необходимо создание соответствующих условий, что должно быть зафиксировано в документах образовательной организации. В нашей ДОО таким документом является программа «Здоровый малыш», которая комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления здоровья детей.

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья;
2. Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;

3. Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;

4. Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;

5. Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

6. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

Группы раннего возраста:

- обеспечивать медико-педагогические условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;

- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;

- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;

- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;

- обеспечить выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

Младшая группа:

- Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.

- Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.

- Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.

- Воспитывать потребность в оздоровительной активности.

Средняя группа:

- Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.

- Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.

- Развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

- Формировать элементарные представления о видах оздоровительной активности.

Старшая группа

- Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.

- Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.

- Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.

- Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Подготовительная группа

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;

- развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;

- формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приема пищи, водных процедур дома, в ДОО, на улице или в общественном месте);

- вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;

- совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основные принципы Программы

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

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

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

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

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

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

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

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

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Конвенция о правах ребёнка.
- Конституция РФ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» от 04.04.2003г. №139.
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016).
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
- Программа Развития ДОО
- Анализ деятельности за предыдущий учебный год
- Локальные акты, регламентирующие деятельность СП «Детский сад №31 «Сказка»

Основные направления программы

1. Профилактическое

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- Диагностика физического развития;
- Сравнительный анализ заболеваемости, учет групп здоровья и движения в них детей;
- Организация медосмотров, контроль антропометрических показателей;
- Закаливание (воздушные ванны, облегченная одежда, прогулки на воздухе, обмывание лица и рук (до локтя) прохладной водой, «дорожка здоровья», физкультурные занятия на улице, босохождение во время подготовки ко сну, бодрящая гимнастика);

- Организация питания (соблюдение нормативных требований к качеству и количественному объему пищи в соответствии с возрастом детей, обеспечение питьевого режима, витаминизация третьего блюда, чай с лимоном, второй завтрак (сок). эстетика организации питания и гигиена приема пищи);
- Режим летней оздоровительной работы (прием детей, утренняя гимнастика, физкультурные занятия на воздухе, увеличение времени пребывания на воздухе в течение дня, переход на летний режим работы, усиленное питание).

II. Организационное

- Изучение здоровьесберегающих технологий, разработка программы оздоровления и корректировка ее по мере необходимости;
- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- Составление индивидуальных планов оздоровления;
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления среди родителей, сотрудников.

III. Физкультурно-оздоровительное

- Организация и активизация двигательного режима воспитанников (физкультурные занятия. утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки с включением подвижных игровых упражнений, спортивные досуги, динамические паузы);
- Танцевально-игровая гимнастика;
- Дни здоровья;
- Использование оздоровительных технологий (бодрящая гимнастика. ритмическая гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения, элементы музыкотерапии, сказкотерапии и др.).

IV. Валеологическое образование детей

- Обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;
- обеспечить выполнение единого для всей группы рационального режима дня;

- формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности;
- воспитывать потребность в оздоровительной активности.

V. Консультативно-информационное

С педагогами и персоналом:

- Семинары, консультации;
- Открытые просмотры и показы оздоравливающих технологий;
- Выставки дидактического материала и литературы;

С родителями:

- Привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по годовому плану;
- Анкетирование родителей;
- Консультирование родителей по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники;
- Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

С детьми:

- Проведение занятий валеологического цикла, занятий с элементами релаксации, оздоравливающих технологий;

Этапы реализации программы

I. Организационный этап

Цель: создание условий и подбор средств для эффективной реализации программы.

Мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;

Организация здоровьесберегающих образовательных мероприятий и режимов в ДОО;

Подбор и изучение методической литературы по тематике здорового образа жизни;

Разработка и подбор мероприятий для работы с родителями на основе проведенного мониторинга и анкетирования.

II. Этап реализации

Цель: реализация программных мероприятий.

Укрепление материально - технической базы ДОО;

Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в

ДОО (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ);

Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья;

Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников: систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, закаливающие процедуры, проведение оздоровительной гимнастики после сна, прогулки и т.д.

Оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса.

III. Завершающий этап

Анализ и оценка результатов реализуемой Программы.

Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей.

Планирование и корректирование плана мероприятий на следующий год с учетом выявленных проблем и пожеланий участников.

Оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.

Предполагаемый результат

Программа "Здоровый ребенок" предполагает работу по следующим направлениям:

- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями и социальными партнерами.
- Укрепление материально-технической базы учреждения.

Дети:

- увеличение числа воспитанников, имеющих стойкую положительную динамику в состоянии здоровья;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- создание в ДОО здоровой психологической среды, формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- повышение уровня валеологических знаний детей;
- совершенствование системы работы с детьми, имеющими нарушение речи;
- увеличение числа выпускников ДОО успешно социализирующихся в условиях школы;
- введение в ДОО дополнительных услуг (танцы);

- создание системы медико-оздоровительного сопровождения процесса физического развития ребенка, которая корректируется с учетом современных тенденций.

Педагоги:

- обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления;
- увеличение числа педагогов и специалистов, участвующих в инновационных процессах, владеющих и использующих в своей практике эффективные, современные здоровьесберегающие технологии;
- участие педагогического коллектива ДОО в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровне, и формирование имиджа ДОО;
- реализация социального заказа родителей.

Родители и социум:

- обновление системы взаимодействия с семьями воспитанников с целью активного включения их в образовательный процесс, в том числе для участия в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- совершенствование организации психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- укрепление сотрудничества с учреждениями здравоохранения.
- развитие социокультурных связей ДОО с социальными партнерами.

II Содержательный раздел

Характеристика основных направлений программы «Здоровый малыш»

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка 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, навыков 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 ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.*

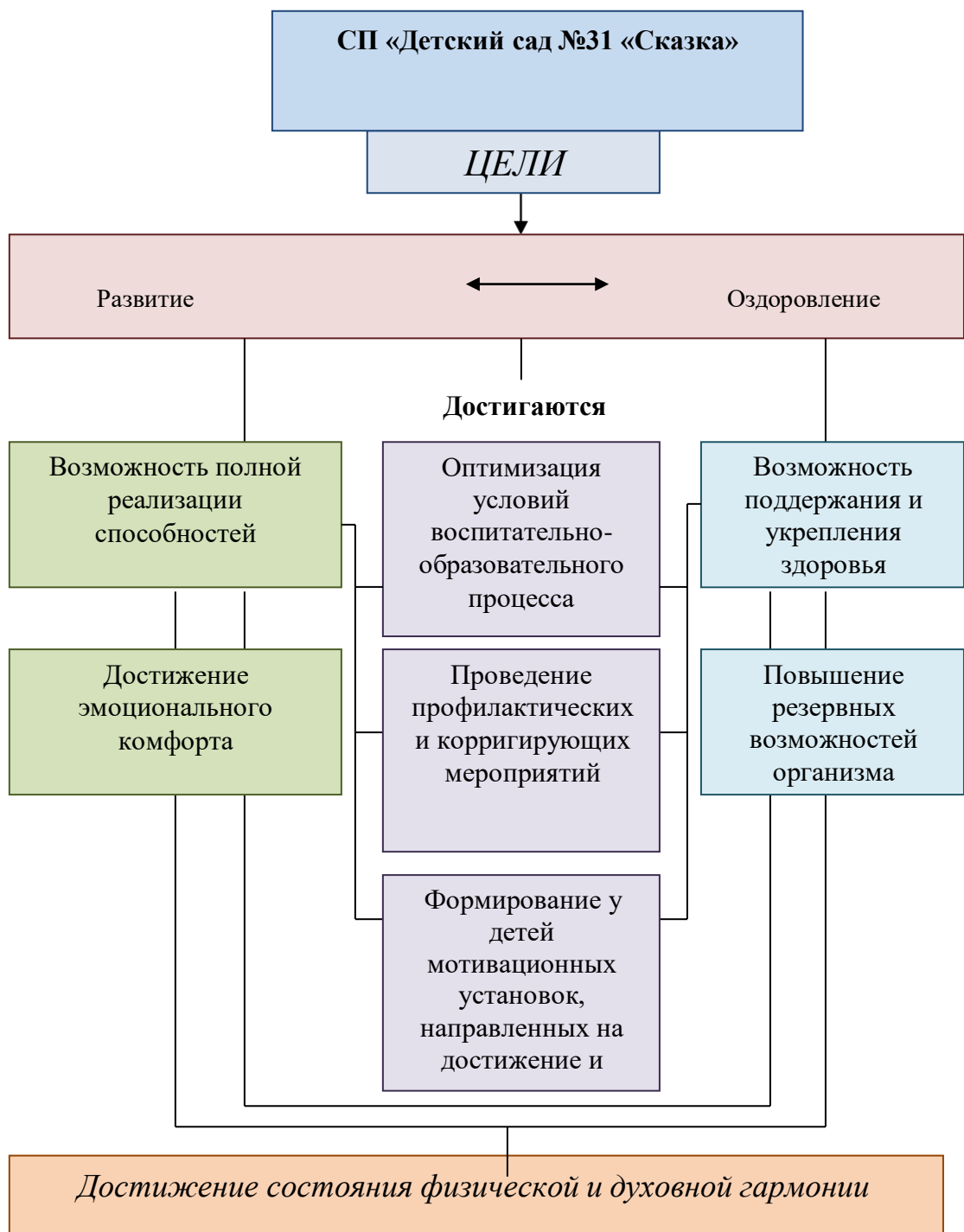
Применение психологических и психопрофилактических средств и методов приобретают все большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду достигается посредством:

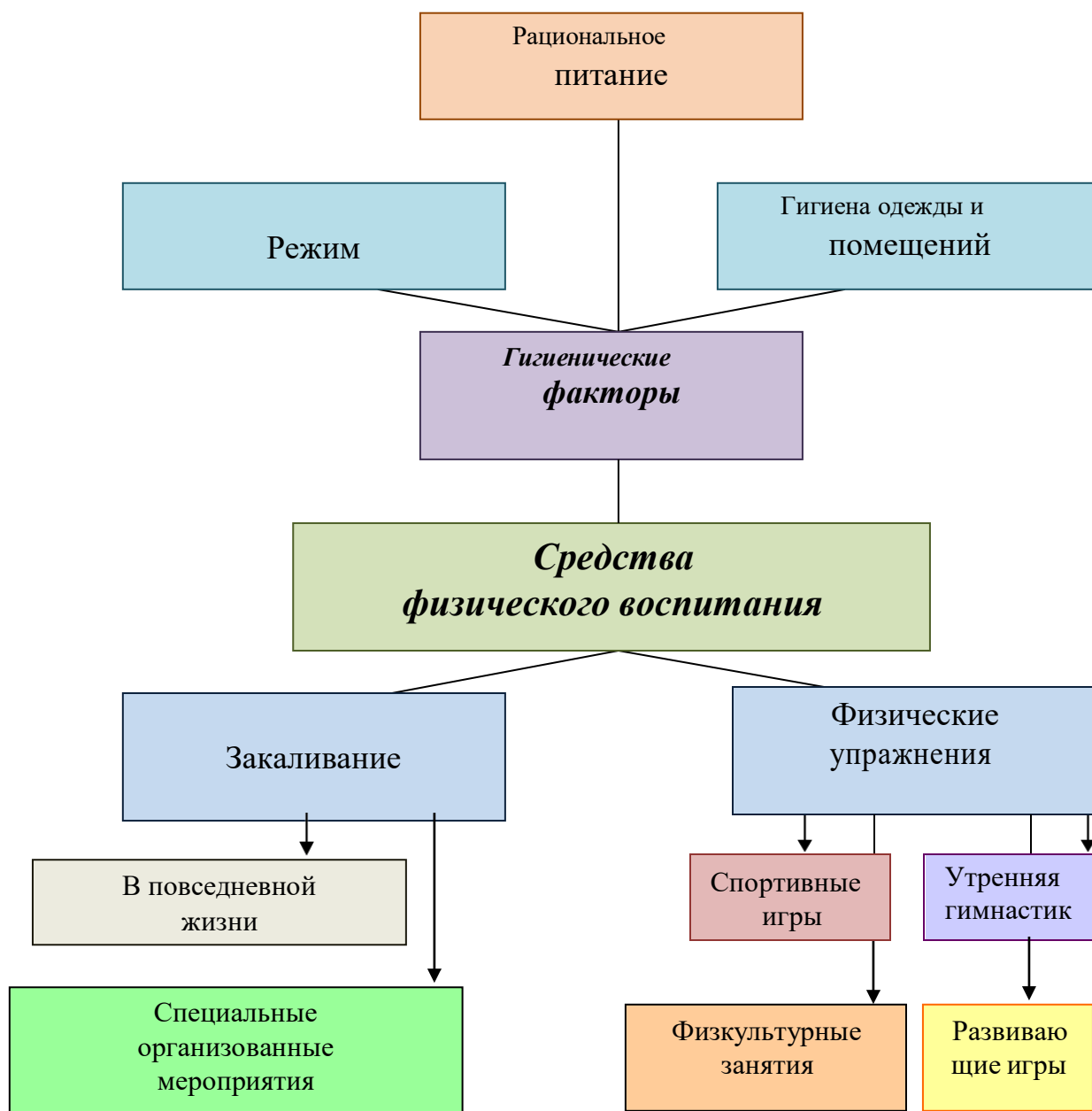
- выявления факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний детей;
- применения педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателей с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии;
- обеспечения условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня для каждого ребенка;
- создания благоприятного психологического климата в группах и в ДОО в целом;

- обучения детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организации уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использования лично ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- использования на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Пути сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО



Условия воспитания здорового ребенка в ДОО



Здоровьесберегающие технологии

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы; - учет климатических особенностей региона; - занятия по подгруппам; - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; - оснащение (спортивный инвентарем, 	все возрастные группы

		оборудованием, наличие спортивных уголков в группах)	
2.	Внедрение технологий создания здоровьесберегающей среды в ДОО	<ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности; - оптимальный двигательный режим; - эффективное закаливание; - обеспечение благоприятной гигиенической обстановки; - преобладание положительных эмоций у детей; - использование педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей 	все возрастные группы
3.	Разработка образовательных технологий	<ul style="list-style-type: none"> - занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры видеофильмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни; - приемы выполнения упражнений, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур; - занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов; - формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости; - приемы, направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента); - приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения) 	все возрастные группы
4.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурные занятия; - физкультурно-оздоровительные занятия; - познавательные занятия; - двигательная активность на прогулке; - физкультура на улице; - подвижные и динамические игры; 	все возрастные группы

		<ul style="list-style-type: none"> - корригирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) - гимнастика после сна; - спортивные игры; - пешие прогулки, мини-туризм; - физкультурные досуги, забавы, игры; - кружок оздоровительной направленности 	
5.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды 	все возрастные группы
6.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах (в теплое время года); - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	все возрастные группы
7.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения и праздники; - игры – забавы; - дни здоровья; - каникулы; - мини - туризм 	<p>все возрастные группы</p> <p>дети старшего возраста</p>
8.	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> - учет индивидуальных особенностей и вкусовых пристрастий детей (аллергия, хронические заболевания, ожирение) - введение овощей и фруктов во второй завтрак и в обед; - С-витаминизация питания; - питьевой режим 	все возрастные группы
9.	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	все возрастные группы
10.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий, праздников, развлечений; - музыкально-театральная деятельность; - хоровое пение 	все возрастные группы
11.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - релаксация; - элементы психогимнастики; - коррекция поведения 	все возрастные группы

12.	Закаливающие мероприятия: - в повседневной жизни	- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); - облегченная форма одежды; - ходьба босиком в спальне до и после сна; - сон с доступом воздуха (+19 ⁰ С...+17 ⁰ С); - солнечные ванны (в летнее время);	все возрастные группы
	- специально организованное	- игровой массаж; - дыхательная гимнастика; - «босоножье»	
13.	Мониторинг уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	- мониторинг уровня физического развития; - диспансеризация детей; - мониторинг физической подготовленности; - мониторинг развития ребенка	все возрастные группы
14.	Пропаганда ЗОЖ	- эколого-валеологическая образовательная деятельность, игры, праздники; - курс лекций и бесед; - (ОБЖ)	все возрастные группы
15.	Взаимодействие детского сада с семьей	- коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, тренинги, деловые игры, семинары); - индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «обратная связь», консультации, беседы, домашние задания); - наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «памятки для родителей», выставки работ); - активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные мероприятия, праздники, соревнования, походы, тренинги «воспитатель-родитель-ребенок»); - посещение детьми занятий в школе, в спортивных секциях, соревнований	все возрастные группы

Современные здоровьесберегающие технологии, планируемые для использования в своей работе педагогами ДОО.

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников</i>			
1. Динамические паузы	Во время НОД, 1,5-3 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики	Воспитатели

		утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. в зависимости от вида деятельности	
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть НОД по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате (малой и средней степени подвижности). Ежедневно для всех групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, его индивидуальными особенностями. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и поставленных целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех групп	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы, упражнения на дыхание.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5. Гимнастика пальчиковая	С раннего возраста (индивидуально либо с подгруппой детей), Ежедневно	Рекомендуется всем детям. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 1,5 - 3 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется выполнять по показу педагога.	Воспитатели
7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, НОД.	По показу педагога, по словесной инструкции.	Воспитатели Инструктор по физической культуре
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 3-5 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым	Воспитатели

		дощечкам; «дорожка здоровья», легкий бег из спальни в группу.	
10. Гимнастика ортопедическая	Ежедневно, после сна. Хождение по ортопедическому коврику.	Рекомендуется всем детям в качестве профилактики плоскостопия.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
1. НОД по физическому развитию	2 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – 15 мин.	Занятия проводятся в соответствии ОП ДО. Проветривание помещений обязательно.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Игротерапия	В свободное время, желательно во второй половине дня. Время строго не фиксировано.	Процесс может быть организован незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Воспитатели
3. Самомассаж (Су-джок)	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Обучение технике самомассажа массажными мячиками.	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре
3. Коррекционные технологии			
1. Стретчинг	– не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Кинезиологические упражнения	- в различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Рекомендуется детям с неразвитой моторикой	Воспитатели
3. Криотехнология	В индивидуальной или подгрупповой работе. Этапы и время строго фиксированы.	Игр со льдом развивают тактильную чувствительность и возбуждают иннервацию мышц тонкой моторики.	Воспитатели

2.1.1 Познай себя

Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и жизнедеятельности человеческого организма органично сочетаются с проблемой здоровья, физического развития. Общеизвестно, что картина состояния здоровья подрастающего поколения катастрофична. Рост заболеваемости по некоторым показателям настолько высок, что это вызывает огромную тревогу за судьбу и здоровье нации.

Познание человека, его физической и социальной сущности поможет ребенку осознать себя, свои возможности, подведет его к пониманию «одинаковости» с другими людьми, научит понимать его состояния, чувства, переживания.

В процессе ознакомления дошкольников с человеческим организмом решаются следующие задачи:

- сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела);
- способствовать формированию у дошкольников целостного представления о своем теле;
- развивать умение «слушать» и «слышать» свой организм;
- способствовать осознанию воспитанниками самооценности своей жизни и ценности жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать навыки профилактики, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасности для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- развивать охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самооощение;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

В дошкольном возрасте закладываются основы миро - и самопонимания. Создание целостного «образа Я» невозможно без физического, телесного «Я», что зачастую не учитывается в повседневной жизни. Усвоение ребенком – дошкольником знаний о человеческом организме будет способствовать лучшему самопознанию, пониманию зависимости своей жизни от окружающей действительности, от умения ориентироваться в ней. Эти знания помогут ребенку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание)

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
1. «Узнаю о себе и других»	1.«Изучаем свой организм»	1. «Как устроено наше

детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)» 2. «Мое имя» 3. «Строение собственного тела с выделением отдельных частей» 4. «Части лица» 5. «Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки...))» 6. «Чем похожи и чем различаемся» 7.«Я и моя семья»	2. «Наши помощники» 3. «Органы слуха и зрения, как их беречь» 4. «Сравнение тела человека с телом животных» 5. «Мое настроение» 6. «Я и моя семья» 7. «Я и мои друзья» 8. «Что у людей общего и чем они различаются» 9. «Врачи – наши помощники» 10. «Ребята, давайте жить дружно» 11. «Всегда ли добрым быть приятно» 12. «Я не трус, но я боюсь»	тело?» 2. «Прислушиваемся к своему организму» 3. «Что внутри нас? (внутреннее строение организма)» 4. «Как мы дышим?» 5. «Об удивительных превращениях пищи в организме человека» 6. «Мои поступки» 7. «Конфликты и ссоры» 8. «Мои мысли» 9. «Мои чувства» 10. «Каким я хочу быть» 11.«Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными» 12. «Добро и зло»
---	--	--

2.1.2. Правила гигиены

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

Создание здорового образа жизни для ребенка в ДОО является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни требует соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режима в помещении группы, выбора наиболее целесообразного режима детей, систематического закаливания.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10) определены требования к организации режима дня и учебных занятий.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

Оздоровительный режим стабильный и одновременно динамичный и гибкий, учитывает сезонные особенности. Поэтому в детском саду должны

быть два, а лучше четыре сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому. Время основных компонентов суточного режима должно оставаться неизменным.

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Предложенная система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

**Программа закаливания
(ежедневные мероприятия)**

Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Вентиляция помещений	Холодно (ниже 10 ⁰ С) Умеренно (от 10 до 30 ⁰ С) Жарко (свыше 30 ⁰ С)	30-40 мин. 15-20 мин. 5-10 мин.	4-5 раз в день
Прогулки на улице в удобной одежде	Тепло (летом – выше 20 ⁰ С; зимой – выше 0 ⁰ С) Умеренно (летом 15-20 ⁰ С; зимой – от 0 до -10 ⁰ С) Холодно (летом – ниже 15 ⁰ С; зимой – ниже 10 ⁰ С)	3-4 часа 2-3 часа 1,5-2 часа	Ежедневно
Самомассаж рук и ног	Утром перед гимнастикой	5-7 мин.	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Утром перед водными процедурами	7-10 мин.	Ежедневно
Мытье рук и лица холодной водой из крана	В летнее время	1-2 мин.	Ежедневно
Ходьба босиком (в носках) в помещении	Начинать в летние месяцы	Постоянно	Ежедневно
Ходьба босиком на улице	В летнее время	15-20 мин.	Ежедневно
Утренний прием на свежем воздухе	В теплое время	Постоянно	Ежедневно
Утренняя гимнастика	В летнее время на лице Зимой в зале	Постоянно	Ежедневно
Сон с доступом воздуха	Летом (+19 ⁰ С...+17 ⁰ С)	1,5 – 2 часа	Ежедневно
Солнечные ванны	В летнее время	Постоянно	Ежедневно
Прогулки	Малая (летом – выше 20 ⁰ С, зимой – выше 0 ⁰ С) Умеренная (летом – 15-20 ⁰ С, зимой - от 0 до -10 ⁰ С) Большая (летом – ниже 15 ⁰ С, зимой – ниже -10 ⁰ С)	3-4 часа 2-3 часа 1,5-2 часа	Ежедневно
Игры с водой	Малая (теплая вода + теплый воздух)	До 30 мин.	Ежедневно в летний период

Еженедельные мероприятия

Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Физкультурные занятия	По программе ДОУ	Мл.гр. – 15 мин. Ср.гр. – 20 мин. Ст.гр. – 25 мин. Подг.гр. – 30 мин.	2 раза в зале 1 раз на улице
Занятия физическими упражнениями и игры на открытом воздухе	Лето Зима	1,5 – 2 часа	3-4 раза в неделю
Спорт	Лето Зима	1-1,5 часа	2-3 раза в неделю

«Босоножье»

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Младшая группа	Ходьба и бег по теплому песку, траве	5 – 45 мин.	Ходьба по ковру босиком	5 – 30 мин.
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5 – 60 мин.	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу	5 – 30 мин.
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5 – 90 мин.	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5- 30 мин.
Подгот. группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 мин. и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5 – 30 мин.

Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, массаже, корригирующей гимнастике. Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье.

Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Чистота - залог здоровья		
1.«Мыло и мыльные пузыри» 2. «Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)»	1. «Уроки Мойдодыра» 2. «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам»	1.«Личная гигиена» 2. «О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)»
Чтоб здоровым быть		
1.«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» 2. «О пользе движений (зарядка, спорт)» 3. «Если ты заболел» 4.»Врачи – наши друзья»	1. «Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим!» 2. «Что полезно и что вредно для организма» 3. «Секреты здоровья (закаливание)»	1.«Витамины и полезные продукты» 2. «Поговорим о болезни» 3. «Чего боится простуда?» 4. «Ценности здорового образа жизни» 5. «Рецепты здоровья» 6. «Уроки учителей здоровья»

Азбука движений

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания способствуют:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;

- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможна коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Данный раздел предполагает осуществление следующих задач физкультурно-оздоровительной работы:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения;
- профилактика негативных эмоций и нервных срывов;
- совершенствование всех функций детского организма, полноценное физическое развитие;
- воспитание интереса к доступным видам двигательной деятельности;
- формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности.

Приобщение дошкольников к ценностям физической культуры включает в себя:

- оснащение предметно-развивающей среды в ДООУ, группе, на участке;
- обогащение двигательного опыта детей разнообразным содержанием упражнений, привлечение их к участию в совместных подвижных играх;
- обучение правильным способам выполнения основных видов движения;
- развитие двигательных навыков и качеств, предупреждение детского травматизма;
- организация ежедневных форм двигательной активности;
- регулирование интенсивности физической нагрузки.

Для обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий следует соблюдать несколько основных требований:

Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера.

Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы, поэтому, составляя его конспект, желательно указывать примерную частоту сердечных сокращений, соответствующую каждому виду движений и возрасту детей. Это помогает правильно регулировать темп и длительность упражнений.

После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа.

В какой-то момент занятия желательно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять настроение. Это может быть

неожиданное появление сказочных персонажей, использование специальных оздоровительных игр.

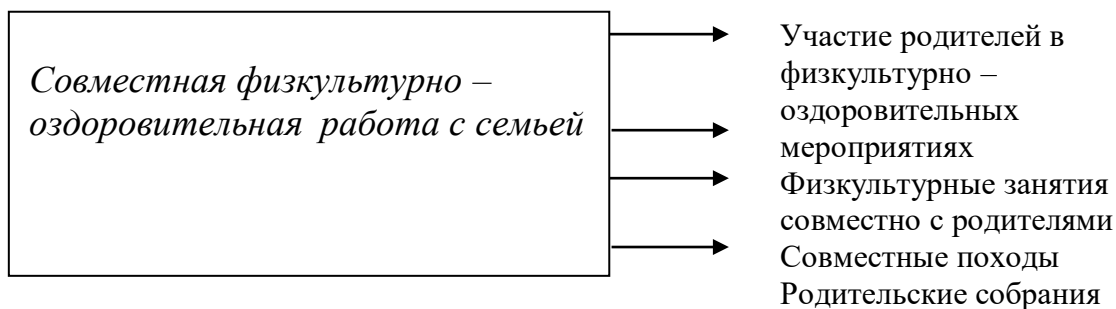
Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Для каждого возраста детей они различны, а для воспитателя несложны для организации: воздушные ванны, обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации – они должны нравиться детям и проходить весело.

В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию «животом» и т.д.

В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы: разнообразные упражнения на координацию движений, предусматривающие метание, удержание равновесия, прыжки по воображаемой прямой и многие другие

Модель двигательного режима ДОУ





Физкультурно-оздоровительная работа

№	Содержание	Периодичность	Контингент детей
1	утренняя гимнастика	ежедневно	все группы
2	физкультурные занятия	2 раза в неделю	все группы
3	физкультурно-оздоровительные занятия	2 раза в месяц	все группы
4	познавательные занятия	1 раз в месяц	старший возраст
5	двигательная активность на прогулке	ежедневно	все группы
6	физкультура на улице	1 раз в неделю	все группы
7	подвижные и динамические игры	ежедневно	все группы
8	корректирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно	все группы
9	гимнастика после сна	ежедневно	все группы
10	спортивные игры	2- 3 раза в неделю	старший возраст
11	пешие прогулки, мини-туризм	3 раза в год	старший возраст
12	физкультурные досуги, забавы, игры, праздники	1 раз в месяц	все группы
13	кружок оздоровительной направленности	1 раз в неделю	старший возраст
14	экологические праздники	4 раза в год	все группы
15	дни здоровья	1 раз в квартал	все группы
16	каникулы	с 01.02 по 10.02 с 01.06 по 20.08	все группы
17	использование зрительных тренажеров	ежедневно	все группы
18	физминутки, динамические паузы	ежедневно	все группы

19	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	все группы
----	---	-----------	------------

На физкультурных занятиях внимание детей обращается на значение каждого упражнения для развития определенной группы мышц, физкультурно-познавательные занятия способствуют формированию у детей представлений о том, как занятия физкультурой и спортом укрепляют здоровье.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре

По больницам не ходите, жизнь активную ведите		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
1.«Для чего нужно двигаться?» 2. «Чем полезны физические упражнения?» 3. «Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке»	1.«Движение – жизнь!» 2. «Веселая гимнастика» 3. «Будем спортом заниматься» 4. «Игра – дело серьезное!»	1.«На воде, на солнце» 2. «Зимние виды спорта» 3. «Как прекрасен этот спорт!» 4. «Двигайся больше – проживешь дольше!»

Я умею!

Уровень физической подготовленности позволяет определить:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях; элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно используя свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;
- общую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОО (с помощью комплексной оценки двигательной активности)

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности у него навыков основных видов движений, развития физических и волевых качеств.

2.1.5. Я учусь!

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Во время занятий оздоровительной физической культурой важно удовлетворение естественной потребности детей в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса дошкольников к физическим упражнениям и подвижным играм.

Формирование двигательной культуры дошкольников реализуется посредством основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Экология и здоровье

«Здоровье – бесценный дар природы. Наша задача – его сохранить!»

В процессе работы с дошкольниками решаются следующие задачи:

- формировать знания детей о многогранной природе здоровья;
- обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранить и укрепить здоровье, соблюдая правила экологической безопасности;
- сформировать систему знаний, умений и навыков экологически целесообразного поведения.

Приобщая дошкольников к здоровому образу жизни необходимо обращать внимание на то, что только бережное отношение каждого человека к каждому растению и животному поможет сохранить нашу планету чистой, а значит и укрепить наше здоровье. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде: в лесу, в реке, в городе. Мы должны заботиться о себе, своем здоровье, здоровье других людей, воздухе, которым дышим, воде, которую пьем.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к миру природы

Природа – наш доктор!		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
«Уроки красоты» «Опасные растения»	«Учись любоваться, восхищаться природой, управлять настроением» «Маленький, да удаленький» (о насекомых) «Рядом вода!»	«В гармонии с природой» «Сигналы опасности природы» (цвет, шипы, звуки, рога...) «Когда съедобное ядовито» «О пользе и вреде воды»

	«Сохраним природу – сбережем здоровье» «Правила поведения на природе»	«Лесная аптека» «Шум, пыль, газ – забирают здоровье у нас» «Охрана природы – охрана здоровья»
--	--	---

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- физкультурные занятия в природных условиях (в парке, на «экологической тропе», спортивной площадке, тропе здоровья);
- хождение босиком;
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды;
- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода.

Воздействие главных экологических факторов на организм человека

Фактор	Польза	Опасность	Способы предотвращения
Солнце	Согревает	Перегрев, солнечный дар	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует загар	Ожог, стимуляция раковых леток	Регламентация силы и времени воздействия
	Необходимо для образования в коже витамина D (противорахитного)	Передозировка витамина D, торможение роста костей	Контроль за поступлением провитамина D с пищей (рыбий жир)
	Стимулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции	Гиперфункция щитовидной железы	Регламентация силы и времени воздействия; восполнение дефицита йода
Воздух	Охлаждает за счет скорости потока	Переохлаждение	Соблюдение методики
	Обогащает легкие кислородом	На открытом воздухе высока вероятность встретить кровососущих насекомых	Использование репеллентов
	Вымывает газообразные продукты обмена из	Может содержать аллергены	Решения принимаются в

	помещений		индивидуальном порядке
Вода	Охлаждает за счет высокой теплоемкости	Переохлаждение	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует физическую активность	Переутомление	Текущий контроль и регламентация с учетом индивидуальных особенностей
	Обеспечивает личную гигиену	Может содержать вредные примеси	Использовать только надежные, проверенные источники

Школа безопасности

Безопасность и здоровье детей во многом зависят от того, насколько развиты у них чувства самостоятельности и ответственности.

Для обеспечения эффективности работы по формированию дошкольников основ безопасного поведения необходим ряд педагогических условий:

- отбор доступного детям содержания программного материала по основам безопасного поведения;
- планирование последовательности освоения содержания;
- применение поэтапной методики, обеспечивающей единство формирования представлений, знаний и умений как основы опыта безопасного поведения, при активной позиции ребенка;
- создание в ДОО развивающей среды;
- совместная, целенаправленная деятельность педагогов ДОО и родителей в данном направлении;
- соблюдение безопасного и здорового образа жизни.

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей взрослых является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности. В связи с этим, следует больше внимания уделять организации различных видов деятельности, направленных на приобретение детьми определенного навыка поведения, опыта. Ведь все, чему учат детей, они должны применять в реальной жизни, на практике.

Данный раздел программы предусматривает формирование основ безопасности жизнедеятельности дошкольников посредством решения комплекса задач:

1. Обогащать знания детей о правилах безопасного поведения в быту, на дороге, в природе.
2. Развивать умения детей предвидеть опасные ситуации.

3. Упражнять дошкольников в умении уклоняться от опасностей, предвидеть результаты своей деятельности

4. Развивать умения детей обращаться с потенциально опасными объектами окружающего мира

5. Способствовать развитию умений детей преодолевать опасности.

6. Воспитывать чувство осторожности, самосохранения.

Тематическое планирование по ОБЖ

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<p>«Знай и будь осторожен!» (опасные места в детском саду и дома)</p> <p>Игра «У меня зазвонил телефон...»</p> <p>ПБ: «Пожар» «Спички - не тронь, в спичках – огонь!»</p> <p>ПДД: «Осторожно, улица!» «Наш друг Светофорыч!» «Правила пешеходов»</p> <p>«Наши четвероногие друзья»</p> <p>«Игры с водой»</p> <p>«Правила поведения в лесу»</p>	<p>«Как вести себя с незнакомыми людьми» (правила безопасного поведения в быту)</p> <p>«Опасности, которые подстерегают меня дома и в детском саду»</p> <p>«Ножницы, катушки – это не игрушки!»</p> <p>«Приключения Электроши»</p> <p>«Ток бежит по проводам»</p> <p>«Мне нужна помощь!» (как позвать на помощь) ПБ: «Пожар – это страшное бедствие»</p> <p>ПДД: «Осторожно, улица!» «Помнить обязан любой пешеход» «Проходите, путь открыт» «Если ты – пассажир» «Где должны играть дети» «Правила поведения в лесу» («Азбука «Ау!»)</p>	<p>«Опасные люди и кто защищает нас от них»</p> <p>«Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними»</p> <p>«Если тебе угрожает опасность»</p> <p>«Наши помощники и враги дома»</p> <p>«Правила поведения дома: - лекарства и ядовитые вещества; - балкон, открытое окно; - мелкие предметы; - острые предметы, ранения; - ушибы и падения; - электричество!»</p> <p>ПБ: «Огонь – наш друг, огонь – наш враг!» «Пожароопасные предметы» «Пожарная безопасность»</p> <p>ПДД: «Город и улицы» «Виды транспорта и спецмашины» «Перекресток и движение» «Дорожные знаки» «Правила поведения в транспорте» «Сотрудники ГИБДД»</p> <p>БЖ: «Безопасность на воде и льду» «Правила безопасного</p>

		поведения в лесу («Азбука «Ау!»): - я заблудился; - «обними дерево»; - «сигнализируй» - «согрейся»
--	--	--

Основные параметры физического развития дошкольников

Параметры физического развития дошкольников

Основные движения	Дети должны овладеть умениями			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
1	2	3	4	5
Ходьба	Ходить прямо, сохраняя направления движения; выполнять задания воспитателя	Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног	Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	Освоить все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий; сохранять правильную осанку
Бег	Бегать, сохраняя равновесия, изменяя направление, темп бега			
Упражнения в равновесии	Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы	Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры	Сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры	
Ползание, лазанье	Ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке	Лазать по гимнастической стенке не пропуская реек чередующим шагом, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами	Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Выполнять все виды лазанья

Прыжки	Прыгать на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.	Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее чем на 70см.	Прыгать на мягкое покрытие, на обозначенное место; в длину с места не менее 80 см., с разбега не менее 100см.; в высоту с разбега не менее 40см.; прыгать через короткую и длинную скакалку	Выполнять все виды прыжков
Строевые упражнения	Перестраиваться в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по 2; враспынную; размыкаться и смыкаться обычным шагом; выполнять повороты на месте направо, налево переступанием	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу с опорой на ориентиры, ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону	Перестраиваться в колонну по 3, 4, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом	Перестраиваться в 3- 4 колонны, в 2-3 круга на ходу; в 2-е шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время движения
Катание, бросание, ловля, метание	Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность	Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м., принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами левой и правой рукой, отбивать мяч о пол	Метать предметы правой и левой рукой, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе	Выполнять все виды метания

Спортивные упражнения		Скользить по ледяным дорожкам; ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию 500м.; выполнять поворот переступанием, входить в горку; кататься на 2-х колесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево	Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание; ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию до 2 км.; ухаживать за лыжами; кататься на самокате; участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей	Ходить на лыжах переменным и скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске; активно участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей
-----------------------	--	--	---	---

Определение способов фиксации динамики физического развития и здоровья дошкольников

Контроль за состоянием здоровья детей является основой профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ.

Алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей

Критерии	Способы определения	Оценка
Физическое развитие и степень его гармоничности	Антропометрические изменения с оценкой по сигнальным отклонениям	Нормальное физическое развитие или с отклонениями
Нервно-психическое развитие	Диагностика с определением уровня по группам развития	Нормальный уровень – I группа развития Начальные отклонения – II группа развития Выраженные отклонения – III, IV, V группа развития
Резистентность организма	Кратность острых заболеваний по обращаемости за прошедший год	Высокая – нет острых заболеваний (0-3 острых нетяжел. заболеваний в год) Низкая – 4-7 раз Очень низкая – 8 раз и более острых заболеваний в год
Функциональное состояние организма	Определение частоты сердечных сокращений и дыхания, содержание гемоглобина, описание	Нормальное – показатели соответствуют возрастной норме, поведение без отклонений.

	поведенческих реакций и др.	Ухудшенное – уровень показателей на высшей или низшей границе возрастной нормы, есть незначительное отклонение в поведении. Плохое – уровень показателей высокий или низкий; выраженные отклонения в поведении
Хронические заболевания или врожденные пороки развития	Осмотр педиатром, врачом-специалистом, лабораторные исследования	Выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (болен). Не выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (здоров)

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального состояния человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Институт гигиены детей и подростков РАМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя:

1. наличие или отсутствие хронических болезней;
2. уровень функционального состояния основных систем организма;
3. степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;
4. уровень психического и физического развития, степень его гармоничности.

Диагностика состояния здоровья детей в ДОУ

Заболеваемость детей по возрастным группам					
Возрастная группа	Общее число детей	Показатели заболеваемости			
		Число случаев заболеваний на одного ребенка	Длительность одного заболевания	ЧБД (%)	Индекс здоровья

В соответствии с предложенными критериями, в зависимости от состояния здоровья всех детей разделяют на следующие группы:

1. здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций;
2. здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям;
3. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма;
4. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями;

5. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

Возрастная динамика групп здоровья

Возрастная группа	Общее число детей	Группа здоровья							
		число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%
Всего									

Основные показатели здоровья детей – уровень физического развития; степень сопротивляемости организма к болезнетворным влияниям (частота острых заболеваний); наличие или отсутствие отклонений в раннем периоде развития.

Характеристика физического развития детей

Возрастная группа	Общее число детей	Нормальное физическое развитие		Отклонения в физическом развитии							
				Дефицит массы тела (I – II степень)		Избыточная масса тела (I – II степень)		Низкий рост		Всего с отклонениями	
		число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%

Оценка физического развития должна быть комплексной с использованием данных, полученных при соматоскопии (наружный осмотр) и антропометрии.

Средние показатели физического развития детей дошкольного возраста

Возраст пол	Рост	Вес	ОГК	ИЭ	ЖЕЛ	Жизненный индекс
	см	кг	Пауза, см		мл	мл/кг
Девочки						
Мальчики						
Девочки						
Мальчики						
Девочки						
Мальчики						
Девочки						
Мальчики						

Беседа с детьми на тему «Я и мое здоровье» поможет выявить знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни

Ф.И. ребенка	Здоровье – это ...	Для чего нужно здоровье?	Какие правила здоровья ты знаешь?	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, я делаю вот что...	У вас спортивная семья?
---------------------	---------------------------	---------------------------------	--	--	--	--	--------------------------------

Диагностические тесты для детей 5-7 лет

Двигательные задания	Показатели	Оценка функциональных и двигательных возможностей
Тесты для определения скоростных качеств		
Бег 10м с хода	3,0-2,0 с	Тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию на сигнал
Бег 30 м с высокого старта	6,2-8,5 с	Определяется с максимальной скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий
Тесты для определения скоростно-силовых качеств		
Прыжок в длину с места	90-145 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества
Прыжок вверх с места	30-50 см	Тест позволяет оценить скоростную реакцию ребенка
Прыжок в длину с разбега	120-200 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	150-350 см	Определяющим моментом в выполнении этого теста является уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности
Бросок теннисного мяча удобной рукой	4-15 м	Тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка
Тест для определения ловкости и координационных способностей		
Челночный бег 3 x 10 м	12,5 – 9,5 с	Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки
Сохранение статического равновесия	12,0-30,0 с	Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей
Подбрасывание и ловля мяча	15-20 (кол-во раз)	Тест наиболее ярко характеризует качество ловкости детей и их координационные особенности
Отбивание мяча от пола	10-25 (кол-во)	Тестируется ловкость, скорость реакции,

	раз)	устойчивость позы
Задания на гибкость	3-12 см	Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок, являющихся их функциональной основой
Тесты для определения выносливости		
Бег 90 м на выносливость	30,2 – 20.8 с	Определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата
Тесты для определения силовой выносливости		
Подъем туловища из положения лежа на спине 30 с	9-24 (кол-во раз)	Определяется уровень силовой выносливости

III. Организационный раздел

Обеспечение реализации основных направлений программы

Программно-методическое обеспечение

Образовательная деятельность ДОО строится на основе основной образовательной программы дошкольного образования, разработанной на основе ФГОС ДО и с учетом основной образовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Педагоги ДОО используют в своей работе методические пособия: Т.А. Шорыгиной, С.А. Козловой, М.Д. Маханевой, С.Я. Лайзане, Е.А. Тимофеевой, Е.Н. Вавиловой, Е.С. Фроловой, М.А. Руновой, Т.Ф. Саулиной, Р.Б. Стеркиной, О.А. Скоролуповой, С.Н. Вохринцевой, Е.А. Алябьевой, Г.И. Анисимовой, Г.А Волковой, М.Ю. Картушиной, А.Е. Вороновой, К.Н. Слюсарь, В.Л. Страковской и других авторов.

В детском саду по физкультурно-оздоровительной работе с детьми в достаточном количестве имеется художественная и методическая литература, наглядные пособия.

Кадровое обеспечение

Руководитель СП:

- общее руководство по внедрению план - программы «Здоровый малыш»;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый малыш»;
- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- контроль за реализацией план - программы «Здоровый малыш».

Медицинская сестра:

- обследование детей и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- коррекция отклонений в физическом развитии;
- дыхательная гимнастика, физкультурные занятия;

-закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика.

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).

Заместитель заведующей по АХЧ

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

Помощник воспитателя:

- соблюдение санитарно – оздоровительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Помещения и оборудование для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы

- *Музыкальный зал*, оборудованный необходимым спортивным оборудованием и инвентарем:
- *Медицинский кабинет* (переносная кварцевая лампа, шагомер, стол для оказания первой медицинской помощи, дистиллятор воды, весы, и др.).
- *Спортивная площадка* (разметка на асфальте для проведения физкультурных занятий на воздухе и обучения детей правилам дорожного движения, яма для прыжков, спортивно-игровое оборудование для метания в цель и лазания, санки, лыжи, самокаты, беговая дорожка, турники, гимнастическая стенка, дуги).
- *Прогулочные площадки* (игровое и спортивное оборудование)
- *Групповые комнаты* (магнитофон, медиатека; мягкие модули; уголки ОБЖ; спортивные уголки: нестандартное спортивное оборудование, спортивный инвентарь; различные дидактические игры и игрушки; детская

художественная литература, уголки настроения, картотеки физкультминуток, различных гимнастик игр (подвижных, спортивных и т.д.) , банк конспектов развлечений, игр , занятий).

- *Кабинет учителя-логопеда* (дидактические пособия, необходимые для занятий с детьми, методическая литература для воспитателей и родителей).

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 здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно - 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. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
8. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем 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.

Методы, используемые педагогами в работе:

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

План работы с родителями на ближайшие 5 лет.

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.

2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».

4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.

Развивающая предметно-пространственная среда

(ОО «Физическое развитие») Вид помещения. Функциональное использование	Оснащение
Групповые комнаты Самостоятельная двигательная активность	Физкультурный уголок с атрибутами для двигательной активности детей
Приемная Информационно-просветительская работа с родителями	Уголок здоровья, папки передвижки
Методический кабинет Осуществление методической помощи педагогам Организация консультаций, семинаров, педагогических советов Выставка дидактических и методических материалов для организации работы с детьми	Ноутбук Библиотека педагогической и методической литературы Библиотека периодических изданий Пособия для НОД Опыт работы педагогов Материалы консультаций, семинаров Демонстрационный, раздаточный материал для НОД с детьми
Физкультурный зал НОД по музыке НОД по физической культуре Индивидуальные и подгрупповые занятия Проведение спортивных развлечений, досугов, праздников	Библиотека методической литературы Пособия, игрушки, атрибуты для музыкальных и физкультурных занятий Музыкальный центр Подборка звукозаписей, дисков с музыкальными произведениями Стенка гимнастическая Маты Обручи Дуги для подлезания Наборы мячей Гимнастические палки Атрибуты для ОРУ (ленты, веревки, скакалки, мячи малые, флажки) Атрибуты для ОВД (кегли, колебросы, кубики, дорожки на равновесие, мешочки с песком, городки) Атрибуты для подвижных игр (полумаски, карточки, ленточки, флажки, плоскостные обручи, кубики, кубы)
Медицинский кабинет Оказание медицинской помощи детям Оказание профилактической помощи детям	Медицинские карточки детей Медицинская литература Технологические карты приготовления

Проведение профилактической работы с детьми, родителями, сотрудниками	различных блюд Холодильник Медицинские весы Ростомер Кушетка Медицинский аптечный шкаф Набор медикаментов для оказания неотложной помощи Тонометр, лампа кварцевая
---	---

Заключение

Мы считаем, что созданная система работы по программе «Здоровый малыш» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровый малыш», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Список литературы

1. Авдеева Н.Н., О.Л.Князева. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: “ДЕТСВО-ПРЕСС”, 2003.
2. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Рабочая тетрадь 1–4. – СПб.: “ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003.
3. Агеева С.И. Обучение с увлечением. Ч.1. М., 1991.
4. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-пресс, 1993.
5. Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников. М., 1992.
6. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. – М., 1998.
7. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду. М., 1991.
8. Бондаренко А.К.Словесные игры в детском саду. М., 1974.
9. Васильева-Гангус Л.В. Азбука вежливости. М., 1984.
- 10.Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, 1996.
11. Возная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
12. Волкова К.С. Как воспитать здорового ребенка. – Киев, 1981.
- 13.Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
- 14.Давыдова О.И. Работа с родителями в ДОУ. – 2006.
- 15.Дьяченко О.М., Агаева Е.М. Чего на свете не бывает. М., 1991.
- 16.Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб, 1995.
17. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003.
18. Интересно. Весело. Полезно. – Смоленск: Изд-во Смол. обл. ИУУ, 1999.
19. Калинина Р.Р. В гостях у Золушки. Псков, 1997.
- 20.Караманенко Т.Н., Караманенко Ю.Г. Кукольный театр – дошкольникам. М., 1982.

21. Козлова С.А. Мой мир: Приобщение ребенка к социальному миру. Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС”, 2000
22. Козлова С.А. Я – человек. Программа социального развития ребенка. – М.: Школьная Пресса, 2005.
23. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Михайлова З.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2002.
24. Максаков А.М., Тумакова Г.А. Учителе играя. М., 1979.
25. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 2000.
26. Насонкина С.А. Уроки этикета. СПб, 1996.
27. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
28. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М., 1986.
29. План-программа педагогического процесса в детском саду: Методическое пособие для воспитателей детского сада/Сост. Н.В.Гончарова и др.; под ред. З.А.Михайловой.-2-е изд. – СПб: “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2004.
30. Полищук Л.П. Программа “Здоровье” // Управление ДОУ. – 2004. - №1.
31. Смоленцева П.А. Сюжетно-дидактические игры с математическим содержанием. М., 1987.
32. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду. М., 1982, 1990.
33. Спирина В.П. Закаливание детей. – М.: Просвещение, 1967.
34. Столяр А.А. Давайте поиграем. М., 199
35. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни// Управление ДОУ

Приложение 1

Система оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы.	Формы работы.
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОО.	<ul style="list-style-type: none"> • Типовой режим дня по возрастным группам. • Щадящий режим дня • Оздоровительный режим дня • Коррекция учебной нагрузки
2	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> • Создание психологически комфортного климата в ДОО • Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности • Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми • Формирование основ коммуникативной деятельности детей • Диагностика и коррекция развития • Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.
3	<p>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:</p> <p>1. Регламентированная деятельность.</p> <p>2. Частично регламентированная деятельность.</p> <p>3. Нерегламентированная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Физкультминутки • Динамические паузы • Физкультурные занятия • Физические упражнения после сна • Спортивные праздники и досуги • Спортивные игры • Подвижные игры на воздухе и в помещении • Оздоровительный бег на воздухе • Дни здоровья • Хореография • Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельность" • Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности • Формирование основ безопасности жизнедеятельности
5	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> • Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием)
6	Оздоровительное и лечебно-профилактическое	Дыхательные комплексы

	сопровождение 1. Профилактические мероприятия 2. Коррекционные мероприятия. 3. Общеукрепляющие мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Комплекс профилактики ОРВИ и гриппа • Витаминно-профилактический комплекс • Коррекция адаптационных нарушений • Закаливание естественными физическими факторами: <ul style="list-style-type: none"> ○ режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, вовремя прогулок ○ режим проветривания и оптимизации вентиляции вовремя дневного сна ○ местные и общие воздушные ванны ○ свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры
--	---	--

Приложение 2

КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Закаливающие процедуры			
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время НОД по физическому развитию во всех группах. 2) Хождение по «дорожке здоровья». 3) Облегченная одежда в группе	Ежедневно	воспитатели медсестра
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов	Ежедневно	Воспитатели
3.	Проведение бодрящей гимнастики после сна для пробуждения	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
5.	Контрастное обливание ног	Ежедневно в теплый период	Воспитатели
6.	Обмывание лица и рук (до локтя) прохладной водой	Ежедневно	Воспитатели
7.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
8.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
9.	Игры с водой и песком с целью закаливания	1 раз в неделю	Воспитатели
10.	Воздушные ванны при смене одежды перед	Ежедневно	Воспитатели,

	прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.		младшие воспитатели
Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
11	НОД по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед.	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
12	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель
13	Индивидуальные/подгрупповые физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
14	Интегрированные оздоровительные занятия	1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель
15	Динамические паузы во время НОД и в свободной деятельности: - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель,
16	Спортивный досуг	По плану 1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель
17	Дыхательные упражнения	Во время НОД	Инструктор по физкультуре, Воспитатели
18	Динамические упражнения	По плану	воспитатели, Инструктор по физкультуре
19	Пальчиковая гимнастика	Во время НОД	Воспитатели
20	Релаксационные упражнения	Ежедневно	Воспитатели
Медико-педагогический контроль			
21	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	заведующий, старший воспитатель медсестра
22	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, НОД по физическому развитию	2 раза в месяц	Старший воспитатель
23	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	медсестра старший воспитатель

24	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе	Ежедневно	старший воспитатель
25	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	медсестра старший воспитатель
23	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	руководитель СП медсестра

Организация двигательного режима в ДОУ

<i>№ п/ п</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Группы раннего возраста</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовитель ная к школе группа</i>
1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю	10 мин. х 2 = 20 мин.	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.
3	Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин. х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.	35 мин. х 2 = 70 мин.
4	Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50	12 мин. х 5 = 60 мин.
5	Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50 мин.	12 мин. х 5 = 60 мин.
6	Дыхательная гимнастика	Ежедневно 2 раза	5 мин. х 2 х 5 = 50 ми.	5 мин. х 2 х 5 = 50 мин.	7 мин. х 2 х 5 = 70 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно 2-3 раза	3-5 мин х 5	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 3-4 раза	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
7	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.

8	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 мин. х 2 х 2 х 5 = 160 мин.	10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин.	15 мин. х 2 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.
9	Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	10 мин. х 2 х 3 = 60 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
10	Оздоровительный бег	Ежедневно	-	10 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.
11	Спортивный досуг	Один раз в месяц	-	-	-	40 мин.	50 мин.
ИТОГО в неделю:			7 часов 10 минут	8 часов 30 минут	11 часов 25 минут	12 часов 40 минут – 13 часов 50 минут	13 часов 25 минут – 14 часов 45 минут
ИТОГО в день:			1 час 26 минут	1 час 42 минут	2 часа 17 минут	2 часа 32 минуты – 2 часа 46 минут	2 часа 41 минута – 2 часа 57 минут

