Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко» муниципального района город Нерехта и Нерехтский район

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО:**  на Педагогическом совете  Протокол № 1 от 03.09.2019 | **УТВЕРЖДАЮ:**  Заведующая МДОУ д/с «Солнышко»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Горшкова Н.С.  Приказ № 33 от 05.09.2019 |

**Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Стр.** |
| **I** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| **1.1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1.1. | Цели и задачи реализации программы | **8** |
| 1.1.2. | Основные принципы к формированию Программы | **8** |
| **1.2.** | **Планируемые результаты Программы** | **8** |
| **II** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| **2.1.** | **Основные направления и разделы Программы** | **9** |
| **2.2.** | **Содержание Программы** | **11** |
| **2.3.** | **Взаимодействие с семьями дошкольников** | **18** |
| **III** | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| **3.1.** | **Обеспечение реализации основных направлений Программы** | **19** |
| 3.1.1. | Техническое и кадровое обеспечение | **19** |
| 3.1.2. | Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение | **19** |
| **3.2.** | **Формы оздоровления детей** | **21** |
| **3.3.** | **Модель и организация двигательного режима** | **22** |
| **3.4.** | **Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий** | **23** |
| **3.5.** | **Организация развивающей предметно-пространственной среды** | **24** |
| **3.6.** | **Перечень нормативных и нормативно-методических документов** | **28** |
| **3.7.** | **Перечень литературных источников** | **28** |

**I. Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Вместе с тем по прежнему наблюдается "перекос" образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает

формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Как показывают исследования уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный:

 Дисгармоничное развитие имеют до 19% детей

 Уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют – 17%

 Тонкомоторные действия недостаточно развиты у 20% будущих первоклассников.

Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка,

можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры

здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему

организму, а принося ему пользу.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются

формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни,

формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному

выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного.

Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Каждое образовательное учреждение призвано выполнять свои образовательно-развивающие задачи, определять свою стратегию сохранения здоровья, выбирать инновационные технологии. Все это позволяет целенаправленно формировать культуру

здоровья, основанную на осознании социальной ценности здоровья личности, идее ответственного отношения каждого субъекта образовательного процесса к своему здоровью.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С.Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на

здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют

особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка,

технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также

состояние и ориентация семейного воспитания.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.), - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в

большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни. Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;

- исследование состояния здоровья детей дошкольного возраста и определение основных

групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;

- выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;

- создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья детей.

Здоровый образ жизни - категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические,

социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности,

поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества

внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней

социальной и экологической средой.

Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация ребенка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П.Озерова, СЮ. Толстовой, О.Л. Трещевой, С.О.

Филипповой подчеркивается роль социума как среды формирования у детей определенного образа жизни. Социальное направление в решении проблемы формирования здорового образа жизни также прослеживается в работах В.П. Петленко и Н.Г.Веселова. Проблеме формирования здоровьесберегающей культуры работников ДОУ, педагогического процесса посвящены труды С.В.Васильева, Г.К. Зайцева, Н.Б. Захаревич, Е.Е. Луниной.

Теоретические основы здоровьесберегающего сопровождения воспитательного процесса в

ДОУ освещались О.Ю. Толстовой, где достижение результата основывается на гигиеническом воспитании и обучении детей. Вопросы экологического воспитания, способствующего осознанию взаимодействия человека и природы, зависимости человека от окружающей среды, рассматривались А.Ф. Аменд, Е.Г. Кушниной, Л.И. Пономаревой,

З.И.Тюмасевой, В.Г. Фокиной. Основой формирования здорового образа жизни, как

отмечает З.И. Тюмасева, является экологическое воспитание и образование, поскольку

здоровье, по ее мнению, является критерием взаимоотношений человека и природы.

Экологический аспект, по мнению ряда авторов (Е.Г. Кушнина, О.А. Овсянникова, Т.В.

Поштарева), способствует раскрытию взаимосвязи среды и организма человека и закреплению в сознании ребенка ощущения своей неразрывности с природой.

Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:

-определено содержание понятия "здоровый образ жизни", включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды;

-спроектирована педагогическая технология, включающая формы, методы, условия,

принципы, этапы формирования представлений о здоровом образе жизни: "здоровье" и

"образ жизни человека", "зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей

социальной и экологической среды", "здоровый образ жизни - основа сохранения и укрепления здоровья" - и диагностику определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни;

- разработана модель взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса,

предполагающая подготовку педагогов к решению задач формирования у детей здорового

образа жизни, к методическо-просветительской работе с родителями, и непосредственное

воздействие педагогов и родителей на детей.

В Национальной доктрине образования (утвержденной Постановлением Правительства РФ от 04.10.00г. № 751) воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической

культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые

требования к характеру и качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Сегодня

изменилось отношение государства к семье, стала другой и сама семья. Впервые в Законе

«Об образовании» РФ сказано, что именно родители являются первыми педагогами своих

детей, а дошкольное учреждение создается им в помощь.

В России сложилась крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое

поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может

восполнить убыли населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в

одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе,

связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего

поколения России.

В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей

становится национальной. Подписанное президентом России В. Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее страны. Значимость данной проблемы определена в Законе «Об образовании» (подраздел 2, ст.1, ч.1), Федеральной программе развития образования, Концепции модернизации российского образования, Национальной доктрине образования, в Конвенции о правах ребенка и Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1991 г.)

Существенные перемены в социальной, экономической и социокультурных сферах

вызывают соответствующие изменения в жизнедеятельности всего общества.

Результаты микросоциальных процессов отражаются на здоровье и развитии ее самых

незащищенных членов – детей.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и

политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно

определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал

общества.

При каких условиях и направлениях деятельности ДОУ будет решена проблема организации здоровьесберегающего пространства «Детский сад – семья»?

В настоящее время перед дошкольными учреждениями стоит много проблем, которые

оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья

детей при взаимодействии с семьей:

- несовершенство нормативно-правовой базы: отсутствие государственных стандартов по

дошкольному образованию;

- несовершенство деятельности медико-психолого-педагогической службы дошкольного

учреждения в вопросах взаимосвязи с семьей, учитывая их социальный статус;

- отсутствие системы в лечебно-профилактической работе, отсутствие коррекционных

мероприятий для детей, имеющих отклонения в здоровье;

- отсутствие системы в вопросах просвещения семьи по педагогическому, психологическому и валеологическому направлениям;

- недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения

(преобладание аспекта на интеллектуальное развитие детей, жесткая регламентация режима дня и отсутствие такового в семье; перегруженность групп);

- несовершенство физкультурно-оздоровительной работы – отсутствие системы;

- несоответствие уровня профессиональной компетентности педагогических кадров современным требованиям к качеству воспитательно-образовательного процесса (несформированность умений применения в практике здоровьесберегающих технологий;

авторитарное, должностное общение с детьми, инертность мышления; отношение воспитателей к родителям как к объектам воспитания; неполная информированность

воспитателей об условиях жизни ребенка дома и, соответственно, родителей о жизни ребенка в детском саду; стремление воспитателей избегать «живого» общения, подменить его анкетированием, информационными стендами);

- уровень педагогической компетентности родителей не позволяет занять активную позицию в образовательном процессе ДОУ,

- несформированность потребности и умений у детей, родителей и педагогов в здоровом

образе жизни;

-отсутствие должной материально-технической базы, отвечающей здоровьесберегающей

направленности воспитательно-образовательного процесса;

- низкий социальный статус профессии воспитателя в обществе.

Данные проблемы влекут за собой отрицательные социальные последствия:

- рост заболеваемости;

- подрывается духовно-нравственное, физическое и психическое здоровье детей;

- уменьшается процент здоровых детей, выпускаемых в школу;

- отсутствует мотивация к обучению (низкая успеваемость);

- выходит социально неадаптированная личность;

- недостаточно высокий уровень психолого-педагогической культуры родителей, следствием этого феномена является низкая активность, высокая конфликтность, безответственность родителей к своим обязанностям по отношению к детям и образовательному процессу в ДОУ:

- недостаточность важной движущей силы воспитания – авторитета, успехом которого

является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация

психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, развитие их умения готовности творить свое здоровье. Однако, организуя воспитательно-образовательный процесс, жизнедеятельность детей в дошкольном

учреждении, мы часто забываем, что является главным в воспитании и развитии

дошкольников и делаем акцент на получение и освоение ЗУНов. Но ЗУНы не могут быть

восприняты полноценно ребенком с несформированным физическим развитием и плохим

здоровьем.

Здоровье – это первоэлемент и ключ к любому дальнейшему развитию личности.

Поэтому основная задача – уделять внимание физическому, психическому и социальному

здоровью, которое служит фундаментом для интеллектуальной и творческой надстройки

личности. Существующие программы обучения и воспитания не дают возможности

организовать воспитательно-образовательный процесс в соответствии с «мерой» здоровья

ребенка.

Следовательно: физическое развитие и оздоровление детей осуществляется в условиях недостаточного научно-методического и практического обоснования.

Анализ современного состояния практики, исследования специалистов, разработанность теоретических вопросов в практической науке показывает, что 75 %

болезней взрослых закладывается в детстве, каждый 4 ребенок дошкольного возраста болеет ОРВИ в течении года более 4 раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно

здоровыми, среди отстающих учеников 85-90 % отстают не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Но так как сегодняшняя педагогическая практика ставит физическое и психическое развитие детей на второй план, возникла необходимость в перестройке и обновлении оздоровительной работы, создании комплексной системы развития и воспитания здорового ребенка, разработке основных направлений построения

здоровьесберегающей жизнедеятельности детей и сведении разрозненных планов и программ в единую модель «Здоровый ребенок».

Анализ уровня педагогической компетентности родителей не позволяет занять активную позицию в образовательном процессе ДОУ, и следствием этого феномена является низкая активность, высокая конфликтность, безответственность родителей к своим обязанностям.

Но так как признание приоритета семейного воспитания требует иных взаимоотношений семьи и дошкольного учреждения (в семье закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности), то сознательное отношение к собственному здоровью нужно формировать в первую очередь у родителей.

Таким образом, проблема заключается в противоречии между объективной необходимостью изменения и пересмотра всего воспитательно-образовательного процесса и жизнедеятельности детей в дошкольном учреждении и организации сотрудничества с

семьей, в котором бы учитывались психологические особенности дошкольников, прослеживалась взаимосвязь ДОУ и семьи в сберегающей здоровье направленности и

отсутствием научно-методического обеспечения, а также недостаточной разработанностью рассматриваемых проблем в педагогической науке и практике.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического

здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

На основании вышесказанного была разработана программа "Будь здоров", которая

направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирования

представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях.

**1.1.1.Цель и задачи Программы**

**Цель программы**: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста,

формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов в деле сохранения

собственного здоровья.

**Задачи:**

 Укрепление материально- технической базы учреждения с целью профилактики и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

 Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.

 Формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью и основ безопасности жизнедеятельности

 Организация консультативной помощи родителям по вопросам оздоровления детей.

**1.1.2..Основные принципы Программы**

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на

укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

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

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов

деятельности.

4. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на

получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их

физического развития.

5. Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе

целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

6. Принцип дифференциации содержания педагогического процесса -педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

**1.2.Планируемые результаты**

1. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МДОУ и семье

2. Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья детей с ослабленным здоровьем.

3. Снижение уровня заболеваемости

4. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье

5. Создание программно- методического обеспечения педагогического процесса в ДОУ.

6. Обоснование и внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы неспецифической профилактики респираторных заболеваний

**II. Содержательный раздел**

**2.1.Основные направления и разделы Программы**

**Профилактическое**

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.

2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.

3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.

4. Предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами

неспецифической медико-психолого-педагогической профилактики.

5. Проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике распространения инфекционных заболеваний.

**Организационное**

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ.

2. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.

3. Составление индивидуальных планов оздоровления.

4. Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.

5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.

6. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и

сотрудников детского сада.

**Лечебное**

1. Противорецидивная профилактика хронических заболеваний.

2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.

3. Дегильминтизация.

4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

**Разделы работы по программе**

**1 раздел Программы комплексная диагностика и исследование состояния здоровья**

**детей специалистами:**

• Осмотр детей специалистами детской поликлиники;

• Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;

• Осмотр детей специалистами для выявления и диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие);

• Диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;

• Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с

родителями и непосредственно на занятиях в детском саду.

**2 раздел работы включает в себя рациональную организацию двигательной**

**деятельности детей.** К организационным условиям здесь относятся:

• Преобладание циклических упражнений;

• Ежедневные циклы физкультурных занятий:

- традиционные;

- тренировочные;

- занятия-соревнования;

- самостоятельные;

- интегрированные с другими видами деятельности.

• Праздники и развлечения;

• Ритмическая гимнастика;

• Гимнастика после сна;

• Ежедневный режим прогулок - 3-4 часа;

• Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;

• Создание необходимой развивающей среды;

• Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

• Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной

деятельности;

• Музыкальные занятия;

• Занятия по формированию здорового образа жизни.

**3 раздел определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих**

**до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей**.

При этом используется комплекс процедур:

• Босохождение;

• Обширное умывание;

• Ходьба босиком по мокрым дорожкам, «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы

рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);

• Обмывание стоп ног;

• Полоскание рта водой комнатной температуры;

• Воздушные ванны в облегченной одежде;

• Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

**4 раздел связано с осуществлением лечебно-профилактической работы**. В его

рамках проводятся следующие мероприятия:

• Постоянный контроль осанки;

• Контроль дыхания на занятиях по физкультуре;

• Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на

диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пиелонефрит, пороки

сердца и пр.);

• Подбор мебели в соответствии с ростом детей;

• Профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновой мази для носа;

• Сбалансированное питание;

• Вакцинация против гриппа;

• Потребление фитонцидов (чеснока и лука);

• Использование очистителей воздуха;

• Кварцевание групп;

• Аэротерапия.

**5 раздел - использование практически апробированных и разрешенных**

**методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями**

**в здоровье**:

• Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в

ДОУ;

• Игровой массаж А.Уманской и К.Динейки.

**6 раздел - считается комплекс психогигиенических мероприятий:**

• Психогимнастика;

• Элементы аутотренинга и релаксации;

• Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

**7 раздел является реабилитация и коррекционная работа**:

• Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей

(щадящий режим, расчет физических нагрузок);

• Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к

плоскостопию, со слабо сформированной стопой;

• Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;

• Коррекция психоэмоциональной сферы;

• Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные

для ДОУ;

• Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

**8 раздел является консультативно-информационная работа:**

• Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса,

родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических

мероприятий для дошкольников;

• Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;

• Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по

мероприятиям годового плана;

• Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

• Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных

специалистов;

• Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и

профилактические мероприятия осуществляются психологом, медицинскими

работниками, воспитателями, инструкторами по физ.воспитанию.

Научно-методическое обеспечение программы - обязанность методического

кабинета и заведующей ДОУ. Контроль за выполнением программы, обеспечение

взаимодействия с учреждениями и организациями здравоохранения, социального

развития, физической культуры, представителями общественности по вопросам

сохранения и укрепления здоровья воспитанников проводит руководитель в порядке,

установленном Уставом учреждения.

**2.2. Содержание программы по возрастам**

В программу включены разделы:

" Я! ",

" Физкульт – ура!",

" Внимание! "," Опасность!",

" Мой – до – дыр!".

В программе отражены вопросы ознакомления детей с охраной здоровья, правила личной гигиены, строение организма, правила поведения в различных ситуациях.

Для каждой возрастной группы поставлены свои задачи.

***Младшая группа:***

***"Я!".*** Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

***"Физкульт – ура!"*** Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

***"Внимание!"*** Рассказать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на

зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

***"Опасность!"*** Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате;

разъяснить правило "нельзя".

***"Мой-до-дыр!"*** Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами

и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание,

купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

***Средняя группа:***

***"Я!".*** Продолжить идентифицировать свое имя с собой; познакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (подняты брови, сжаты губы надуты щеки); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире.

Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать

ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому. Уточнить знания ребенка об имени, фамилии,

возрасте, своем доме.

***"Физкульт – ура!"***. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. "Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным". "Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть".

Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-

оздоровительной деятельности.

***"Внимание!"*** Рассказать о Правилах дорожного движения.

***"Опасность!"*** Рассказать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях:

замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.

***"Мой-до-дыр!"*** Рассказать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

Спокойно садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой, есть аккуратно, не

спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не

менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить

из-за стола, говорить "спасибо".

Провести беседу о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды.

Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и

нос платком, если заболел, не ходить в садик.

***Старшая группа:***

***"Я!"*** Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми.

представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения) Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. "У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках.

Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями".

Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила:

— помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями;

помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке,

на участке, сон с открытой форточкой;

помоги работе желудка и кишечника, пережевывай "33 раза" каждый кусочек пищи;

— помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

***"Физкульт – ура!"*** Познакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

***"Внимание!"*** На улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во

время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомны собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

***"Опасность!"*** Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях.Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

***"Мой-до-дыр!"*** Формировать систему представлений о культуре быта человека;

познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом.

Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела.

Следить, за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок. Выполнять поручения взрослых и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды.

***Подготовительная группа:***

***"Я!"*** Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою

внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?)

Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях,

которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности.

Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.

***"Физкульт – ура!"*** Рассказать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к

спорту, физической культуре, зарядке.

Осознать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

***"Внимание!"*** Рассказать об основных правилах безопасности поведения на улице и в

помещениях.

***"Опасность!"*** Самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях

безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растет, почему

нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.

***"Мой-до-дыр!"*** Рассказать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность,

общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость,

воспитанность, образованность, талант, сила.

В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

Обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.**

1.**Задачи физического развития дошкольников.**

1.Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического

здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и

физической работоспособности.

2.Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков,

достижение определенного уровня физической подготовки.

3.Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в

физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками,

воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Для реализации этих задач в ДОУ созданы следующие условия:

Оборудован спортивный зал, спортплощадка, уголки здоровья в группах.

2. **Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:**

1.Полноценное питание детей.

2.Закаливающие процедуры.

3.Развитие движений.

4.Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания

-калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов.

-гигиена приема пищи

-индивидуальный подход к детям во время питания

-правильность расстановки мебели.

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его

устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и

является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

Основные факторы закаливания:

-закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня

-закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.

-закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма

ребенка

-постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения

закаливающих процедур

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

-облегченная одежда для детей в ДОУ

-соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние

здоровья

-соблюдение температурного режима в течении дня

-дыхательная гимнастика после сна

-релаксационные упражнения

-виброгимнастика

-самомассаж

-мытье рук прохладной водой по локоть

-полоскание горла соляным раствором.

Развитие движений.

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

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

-повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды

-совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям -повышение физической работоспособности -нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития -повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

**Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ**

1.Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его

физического развития, биологической зрелости и здоровья

2.Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами

3.Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной

гимнастики, упражнений для повышения выносливости кардиореспираторной системы

4.Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Формы организации физического воспитания:

-Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке

-физкультминутки

-спортивные игры

-утренняя гимнастика

-индивидуальная работа с детьми

**Гигиена режима**

1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.

2.Рациональное построение режима дня

3.Охрана жизни и деятельности детей

4.Санитарно-просветительая работа (с сотрудниками и родителями)

5.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

6.Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется

по следующим направлениям:

-привитие стойких культурно-гигиенических навыков

-обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

-формирование элементарных представлений об окружающей среде

-формирование привычки к ежедневных физкультурных упражнений.

**Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

***Группы раннего возраста***

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений

жалоб родителей.

2. Утренняя гимнастика – 8.10

3. Точечный массаж в игровой форме

4. Постепенное обучение полосканию рта

5. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.30

6. Оптимальный двигательный режим

7. Перед прогулкой полоскание (приём внутрь 1ч.л.) чесночным настоем

8. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)

9. Фитонциды (лук, чеснок)

10. Сон без маек и подушек

11. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна

12. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному

коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

***2 младшая группа***

1.Приём детей на улице (при температуре выше -15°)

2.Утренняя гимнастика в группе 8.15

3.Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака

4.Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение

чистки зубов

5.Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения

6.Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

7.Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)

8.«Чесночные» киндеры

9.Фитонциды (лук, чеснок)

10. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30

11. Оптимальный двигательный режим

12. Сон без маек и подушек

13. Дыхательная гимнастика в кровати

14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции

плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)

15. Закаливание: рижский метод закаливания

16. Элементы обширного умывания

17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

***Средняя группа***

1.Приём детей на улице (при температуре до -15°)

2.Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по

графику)

3.Точечный массаж по методике Уманской до завтрака

4.Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда

5.Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в

неделю

6.Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения

7.Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)

8.Чесночные «киндеры»

9.Фитонциды (лук, чеснок)

10. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30

11. Оптимальный двигательный режим

12. Сон без маек и подушек

13. Дыхательная гимнастика в кроватях

14. Закаливание: рижский метод

15. Обширное умывание, ходьба босиком

16. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции

плоскостопия и уплощения стопы

17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

***Старший дошкольный возраст***

1.Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)

2.Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по

графику)

3.Точечный массаж по методике Уманской до завтрака

4.Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда

5.Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в

неделю

6.Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж

ушных раковин

7.Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)

8.Чесночные «киндеры»

9.Фитонциды (лук, чеснок)

10. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30

11. Оптимальный двигательный режим

12. Сон без маек и подушек

13. Дыхательная гимнастика в кроватях

14. Закаливание: рижский метод

15. Обширное умывание, ходьба босиком

16. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции

плоскостопия и уплощения стопы

17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

**2.3.Взаимодействие с семьями дошкольников**

1. Организация информационной поддержки родителей через системуродительского всеобуча.

2. Индивидуальные консультации.

3. Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных

соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий

4. Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей.

Просветительская работа с родителями направлена на повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения и пропаганду семейных ценностей, семейного

воспитания и здорового образа жизни.

**Просветительская работа с родителями включает:**

* Привлечение к просветительской работе специалистов партнерских организаций: детская поликлиника, детская библиотека, специалисты ЦДиК, инспекторы пожарной охраны и ГИБДД.
* Проведение бесед, лекций, круглых столов, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам роста и развития ребѐнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
* Приобретение для библиотеки методического кабинета необходимой научно-методической литературы;
* Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, спортивно- оздоровительных праздников, туристических походов;
* Привлечение родителей к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»;

Формы просветительской работы с родителями могут быть следующие: родительские

собрания, родительские клубы, родительские конференции, дискуссии, практикумы,

спортивные и досуговые мероприятия, походы и экскурсии.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Обеспечение реализации основных направлений программы «Здоровье»**

* 1. **1. Техническое и кадровое обеспечение**

Для реализации задач намеченных программой в ДОУ созданы следующие условия:

• имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: «массажный коврик; «Модуль 1», «Модуль 2», «Модуль основной»; ; батут для прыжков; мячи: , средние, большие, малые; палки: длинные, короткие; обручи: большие, малые; воротца деревянные; маты: большие, малые; ориентиры; «колючие» коврики; скамейки: большие, средние, маленькие; бревно деревянное; скакалки; набор «Дорожное движение»; массажные мячи: д.60см,; массажер деревянный; набор массажный; «шведская» стенка; кольцеброс большой; веревочки-косички; мешочки с песком; набор «Кочки»; лестница навесная; тоннели матерчатые;

• зал музыкальных занятий и занятий ритмикой;

• медицинский блок (процедурный кабинет);

• в каждой возрастной группе находятся зоны уединения для снятия эмоционального напряжения; зоны физической активности, оборудованные в соответствие с возрастом детей, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

• спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и

оборудованием: для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различные горки с туннелями;

• разработано: перспективное планирование проведения подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами, с учетом возрастных особенностей; большая картотека для развития основных видов движения; картотека физкультминуток и пальчиковых игр.

• оборудованы кабинеты учителя-логопеда для индивидуальной коррекционной работы, педагога-психолога;

• приобретены люстры Чижевского;

• имеются в наличии увлажнители воздуха.

Работают специалисты: учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по ФК. Педагоги постоянно повышают профессиональное мастерство через курсы повышения квалификации, самообразование, различные формы педагогической деятельности (педсоветы, семинары-практикумы, наставничества и т.п.).

С целью предупреждения травматизма в ДОУ обеспечены условия – соблюдение техники безопасности при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ.

В перспективе:

- пополнение среды нестандартными пособиями: массажерами, мягкими модулями, нестандартными ковриками, тренажерами т.п.

**3.1.2. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение**

Основные задачи:

1. Определение содержания педагогического процесса в образовательном учреждении, способствующего формированию валеологической культуры и валеологогическому образованию детей.
2. Создание условий для совместной деятельности медицинских и педагогических работников в оздоровлении детей.
3. Определение эффективных форм подготовки педагогических и медицинских работников по оздоровлению детей, повысить ответственность взрослых по данной проблеме.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| 1. 1 | Осуществлять наблюдение за физическим и психическим развитием детей дошкольного возраста. | Постоянно | заведующий, медсестра ДОУ |
| 1. 2 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления | Постоянно | заведующий, медсестра,воспитатели |
| 1. 3 | Организация условий для непрерывного повышения профессионально- педагогической деятельности педагогов | Постоянно | заведующий |
| 1. 4 | На основе данных о заболеваемости детей разработать и постоянно осуществлять комплекс мер, направленных на улучшение здоровья детей | Постоянно | Медсестра ДОУ, воспитатели, специалисты |
| 1. 5 | Разработать цикл лекций и методические рекомендации для медицинского и педагогического персонала по проблемам здоровья детей | 2016 год | Медсестра ДОУ, заведующий |
| 1. 6 | Обеспечить условия для предупреждения травматизма | Постоянно | Завхоз, медсестра ДОУ, воспитатели |
| 1. 7 | Упорядочить и улучшить работу с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей | 2015 год | Медсестра ДОУ, воспитатели |
| 1. 8 | Создать центр управления, контроля и коррекции состояния здоровья детей | 1 квартал  2016 года | Заведующий ДОУ, медсестра |
| 1. 9 | Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей | Постоянно | заведующий, воспитатели |
| 10 | Контролировать выполнение оздоровительных мероприятий | Постоянно | Заведующий ДОУ |

При разработке психолого-педагогического сопровождения физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста за основу взяты следующие принципы:

1. Единство диагностики и коррекции – ежегодно в начале и конце учебного года проводить обследование уровня развития и состояния здоровья каждого ребенка группы. На основе полученных данных определяются перспективы физической подготовленности каждого ребенка и группы в целом на текущий год.

2. Системности развивающих, профилактических и коррекционных задач. Работа проводится в системе, охватывающей все стороны физического воспитания: (развитие двигательной активности, двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства, усвоение общечеловеческих и национально–культурных ценностей).

3. Комплексности методов психолого-педагогического воздействия. Помимо известных, проверенных на практике традиционных занятий, игр, упражнений, в методике предлагаются авторские новые приемы, нетрадиционные формы занятий.

4. Учета возрастно-психологических, индивидуальных особенностей ребенка, а также состояние его здоровья. Этот принцип позволяет наметить оптимизацию развития для каждого конкретного ребенка с его индивидуальностью.

5. Активного привлечения ближайшего социального окружения к работе с ребенком определяется той ролью, которую играют родители, воспитатели, медицинские работники дошкольного учреждения. Взаимодействие семьи и детского сада необходимое условие в сохранении и укреплении здоровья ребенка и повышении его физической подготовленности, так как наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги, родители и медицинские работники действуют согласованно.

Психолого-педагогическое сопровождение физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста выстраивается по трем направлениям в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания:

1. Оздоровительное: в первую очередь решается проблема качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка;

2. Воспитательное: органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, воспитание в детях чувства ответственности за свое здоровье;

3. Образовательное: обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

**3.2. Формы оздоровления детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Контин­гент детей** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период);  - гибкий режим | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;  - физкультурно-оздоровительные занятия;  - подвижные и динамичные игры;  - профилактическая гимнастика (дыха­тельная,  звуковая, улучшение осанки, плоскостопия)  - гим-ка для глаз.    - спортивные игры;  - терренкур (дозированная ходьба) | Все группы |
| 3 | Гигиениче­ские и водные процедуры | - умывание;  - мытье рук до локтя прохладной  водой;  - игры с водой; | Все  группы |
| 4 | Свето-воздушные ванны | - проветривание помещений;  - прогулки на свежем воздухе;  - обеспечение температурного режима и  чистоты воздуха | Все  группы |
| 5 | Активный отдых | - развлечение, праздники, игры, забавы;  - дни здоровья;  - каникулы | Все  группы |
| 6 | Арома- и фи­тотерапия | - ароматизация помещений; | Все  группы |
| 7 | Диетотерапия | - рациональное питание, | Все  группы |
| 8 | Свето-цвето-терапия | - обеспечение светового режима;  - цветовое и световое сопровождение сре­ды и  учебного процесса | Все  группы |
| 9 | Музыко-терапия | - муз.сопровождение режимных моментов;  - муз.оформление фона занятий;  - муз.театральная деятельность | Все  группы |
| 10 | Аутотренинг  и психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  - игры тренинга на подавление отрица­тельных эмоций и снятия невротических состояний;  - коррекция поведения | ясельная группа средняя, старшая группы |
| 11 | Спец  закаливание | - босоножье, игровой массаж;  -дыхательная гимнастика | Все группы |
| 12 | Стимулиру­ющая терапия | - адаптогены и стимуляторы  (по плану оздоровительных мероприятий) | Все группы |

**3.3. Модель и организация двигательного режима**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды совместной деятельности, режимные моменты** | **Возрастные группы, особенности организации**  **и продолжительность совместной деятельности и режимных моментов** | | | |
| **2 – ая младшая группа**  **(3 – 4 года)** | **Средняя группа**  **(4 – 5 лет)** | **Старшая группа**  **(5 – 6 лет)** | **Подготовительная к школе группа**  **(6 – 7 лет)** |
| **1** | ООД «Физическое развитие» | 3 раза в неделю (одно на улице) фронтально или по подгруппам | | | |
| 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| **2** | Утренняя гимнастика | Ежедневно | | | |
| 5-6 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10-12 мин |
| **3** | Подвижные игры  (в спортивном зале и на прогулке) | Ежедневно (включая народные подвижные игры), разной подвижности | | | |
| **4** | Физкультурные минутки | Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин | | | |
| **5** | Физкультурные досуги | 1 раз в месяц | | | |
| 20-25 мин | 25-30 мин | 30-45 мин | 45-50 мин |
| **6** | Физкультурные праздники | 2-3 раза в год (до 60 мин) | | 2-3 раза в год (до 1 часа 30 мин) | |
| **7** | Дни здоровья | 1 раз в месяц | | | |
| **8** | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных возможностей, потребностей и интересов детей | | | |
| **9** | Индивидуальная работа с воспитателем по освоению образовательной области  «Физическое развитие» | Игровые упражнения или игры, в которых закрепляется или совершенствуется физическое упражнение. Задания предлагаются так же для часто болеющих детей или для детей, которые не в полном объёме усваивают программный материал | | | |

**3.4. Вариативность физкультурно- оздоровительных мероприятий**

**1. Утренняя гимнастика.**

Традиционный комплекс

Подвижные игры

Оздоровительные пробежки вокруг детского сада

Преодоление полос препятствий

**2. Двигательная разминка между занятиями.**

Игровые упражнения

Подвижные игры на ориентировку в пространстве

Двигательные задания.

**3. Физкультминутки.**

упражнения для развития мелкой моторики рук

имитационные упражнения

общеразвивающие упражнения.

**4. Подвижные игры и физические упражнения.**

Подвижные игры.

Спортивные упражнения

Двигательные задания, с использованием полосы препятствий

Упражнения в основных видах движений

Элементы спортивных игр.

**5. Коррекционная работа с детьми по развитию движений.**

Дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности детей.

Упражнения по формированию осанки и стопы

Двигательные задания по усмотрению воспитателя.

**6. Гимнастика после дневного сна.**

Разминка в постели и самомассаж

Игровые упражнения

Сюжетно-игровая гимнастика

Пробежки по массажным дорожкам.

**7. Учебные занятия по физической культуре**

традиционное

игровое

сюжето-игровое

тренировочное

ритмическая гимнастика

по интересам детей

комплексное

контрольно-проверочное

тематическое

**8. Самостоятельная творческая деятельность детей на воздухе.**

Под руководством воспитателя.

**9. Неделя здоровья**

подвижные игры и упражнения, разработанные по сценарию

фрагменты из физкультурных досугов

**10. Физкультурные праздники и досуги**

игры и упражнения

спортивные игры

упражнения в основных видах движения

игры-эстафеты

музыкально-ритмические упражнения

**3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

**Физкультурно-игровое оборудование**

1. **«Клоун»** — пособие для подлезания под дугой и метания колец в горизонтальную (на руку клоуна) и вертикальную (на ногу клоуна) цели.

2. **«Дорисуй»** — на стену крепятся кружки с крючками. Внутри каждого кружка

изображены «рожицы» с различными эмоциями (радость, гнев, печаль и т. п.). Ребенку нужно определить эмоциональное состояние персонажа и бросить кольцо на соответствующий крючок.

3. **«Радуга»** — висящие разноцветные ленты — используются для проведения

общеразвивающих упражнений в подгруппе и для подвижных игр.

4. **«Моталочки»** — пособие развивает мелкую моторику рук. Ребенок старается быстрее всех намотать на палочку ленту и добраться до игрушки.

5. **«Туннель»** — большой кусок ткани сшивается так, чтобы образовалась «труба», в которую с двух сторон вставляются обручи. Можно использовать в эстафетах (пролезание на скорость).

6. **«Гантели-конфеты»** — пластиковые бутылки с водой, песком, горохом и т. п.,

завернутые в яркую ткань и оформленные в виде конфет. Используются для силовых

упражнений, как обычные гантели.

7. **«Дорожка здоровья»** — в различных вариантах применяется для профилактики

плоскостопия у детей:

• дорожка-ящик представляет собой разделенный на ячейки ящичек; первая ячейка наполнена горохом, вторая — керамзитом, третья — гладкими камнями небольших размеров;

• «дорожка здоровья» в спортивном зале — нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине,«следы», набитые мелкими камешками, канат;

• «дорожки здоровья» в группах (для проведения гимнастики — побудки) состоят из

различных «следов» (набитых песком, горохом, фасолью, рисом, большими и мелкими камнями и

др.), канатов разных диаметров, ребристых досок, массажных ковриков и т. д.

**Содержание оздоровительных и двигательных**

**центров в группах**

**Оздоровительный центр**

***Старший дошкольный возраст Содержание:***

1. Сведения об органах и системах человека (иллюстрации: скелет, мышцы, кровеносная система, сердце, легкие и т. д.).

2. Игра «Вредно-полезно» (иллюстрации: что вредно и что полезно глазу, уху, носу, легким, зубам, горлу и т. п.).

3. Сведения о лекарственных растениях (коробочки, мешочки с образцами растений,

иллюстрации).

4. Индивидуальные мешочки для массажа, куда складываются массажные резинки для

пальцев, массажные мячики, шарики, шишки, желуди, колечки, палочки, камешки,

фломастеры, массажеры и т. д.

5. Карманница с пиктограммами «Что я сегодня оздоравливаю» (с индивидуаль-ным карманом для каждого ребенка. Например, глаз означает, что нужно сделать глазную гимнастику по пиктограмме).

6. Пиктограммы для различных видов гимнастики:

• дыхательной,

• глазной,

• пальчиковой,

• профилактики плоскостопия,

• упражнений для осанки.

7. Пиктограммы точечного массажа (руки, ступни, лицо).

8. Массажные коврики «Дорожки здоровья».

9. Альбом «Азбука эмоций».

10. Коллекции мелких семян для выкладывания рисунков.

***Перспектива пополнения:***

1. Сведения о фитонцидных растениях.

2. 2Индивидуальные мешочки для массажа с прополисными шариками.

3. Психогимнастика на вкусовые анализаторы (картинки: лимон, перец, конфета, яблоко и т. д.).

4. Пополнение пиктограмм.

5. Альбом оригами с последовательностью выполнения фигур.

6. Плетение — макраме.

7. Бисер.

***Младший дошкольный возраст***

***Содержание:***

1. Сведения о строении человека (макет человека со сгибающимися руками, кистями, коленями, ступнями и т. д.).

2. Игра «Вредно-полезно» (для глаза, уха, носа, зубов, горла и т. д.).

3. Сведения о лекарственных растениях (коробочки, мешочки с образцами растений,

иллюстрации).

4. Индивидуальные мешочки для массажа, куда складываются массажные мячики, шарики, шишки, желуди, колечки, палочки, камешки, фломастеры, массажеры и т. д.

5. Упрощенные пиктограммы точечного массажа (руки, лицо).

6. Массажные коврики «Дорожки здоровья».

7. Альбом «Азбука эмоций».

8. Коллекции мелких семян для выкладывания рисунков.

9. Картинки «Как правильно сервировать стол».

10. Сенсорные коврики.

11. Игры на развитие сенсорных качеств (плетение, вкладывание, завязывание, пристегивание и т. д.).

***Перспектива пополнения:***

1.В индивидуальные мешочки для массажа добавить прополисные шарики.

2.Психогимнастика на вкусовые анализаторы (картинки: лимон, перец, конфета, яблоко

3.Ниткопись.

**Двигательный центр**

***Младший дошкольный возраст Содержание:***

*Ходьба (равновесие):*

• доска ребристая;

• «дорожки здоровья»;

• шнуры разных размеров;

• канат (диаметром 2-4 см). *Метание:*

• Разные по размеру и массе мячи;

•мишени горизонтальные, сквозные (сказочное панно «Снеговик» — сквозная мишень и т. д.);

• кегли.

*Прыжки:*

• гимнастические палки;

• круглая резинка;

• обручи и кольца разных размеров;

• висящий обруч с предметами;

• бутылки и кубики. *Лазанье:*

• дуги разных высот;

• бревно в форме сказочного персонажа для перелезания.

*Профилактика искривления осанки:*

• гимнастические палки;

• гимнастическая труба;

• зеркало.

*Профилактика плоскостопия:*

• «дорожки здоровья»;

• массажные коврики;

• платочки, вата, бумага и т. д.;

• гимнастические палки;

• гимнастическая труба.

*Развитие мышечной силы:*

• резинки;

• гантели-конфеты — разноцветные, с разным звуком.

*Пиктограммы:*

• упрощенные пиктограммы для разных видов гимнастики (глазной, пальчиковой);

• упрощенные пиктограммы точечного массажа (кисти рук, стопы ног).

*Оборудование для подвижных игр и общеразвивающих упражнений:*

• ленты разных цветов;

• эмблемы для игр;

• парашют с петлями для рук (маленький);

• кегли с изображением различных эмоций;

• надувной мяч;

• «моталочки»;

• «бросалки» (птички, бабочки, лягушки и др.);

• платочки и др.

***Перспектива пополнения:***

Канаты разных размеров.

Пополнение центров мячами.

Массажные коврики разного качества.

Кегли разных размеров с изображением эмоций.

***Старший дошкольный возраст Содержание:***

*Ходьба (равновесие):*

• доска ребристая;

• «дорожки здоровья»;

• шнуры (10 м — 1 шт., 80 см, 20 см);

• канат (диаметром 2-4 см).

*Метание:*

• мячи разные по размеру и массе;

• кольцебросы горизонтальные, наклонные, вертикальные в виде фигур персонажей сказок;

• мишени горизонтальные, вертикальные, сквозные (панно: цифры, буквы, фигуры и др.);

• кегли;

• игры «Попади в цель»;

• ракетки разных размеров.

*Прыжки:*

• скакалки короткие;

• скакалка длинная;

• гимнастические палки;

• круглая резинка;

• обручи и кольца разных размеров;

• бутылки и кубики.

*Лазанье:*

• дуги разных высот;

• гимнастические комплексы;

• бревна;

• шнуры на бутылках.

*Профилактика искривления осанки:*

• гимнастические палки;

• гимнастическая труба;

• зеркало;

• пиктограммы.

***Перспектива пополнения:***

Канаты разных диаметров.

Игровые панно для метания.

Изготовление матов.

Туннели разных размеров.

Мячи для фитбола

Обновление и пополнение пиктограмм.

**3.6.Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:

1. Конституция Российской Федерации;

2. Закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребѐнка в РФ», от 24 июля 1998 года № 124- ФЗ;

4. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";

5. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

6. Инструктивно-методическое письмо от 14 марта 2000г. № 65/23-16 "О гигиенических

требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения".

7. Письмо Министерства образования России «О нарушениях требований законодательства РФ в области охраны жизни и здоровья обучающихся и воспитанников» от 01.07.2002 № 03-51-98 ин/23-03;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

дошкольных образовательных организаций";

9. Постановление Администрации Костромской области от 26.12.2013 N 584-а"Об утверждении государственной программы Костромской области "Развитие образования Костромской области на 2014-2020 годы";

10.Учебно-методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей

старшего дошкольного возраста – Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина – Санкт-

Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2002г.

11. Устав МДОУ детский сад «Солнышко» муниципального района город Нерехта и

Нерехтский район Костромской области

**3.7. Перечень литературных источников**

1. Алексеева Н.М., Новикова Н.А. Управление качеством дошкольного образования Оренбург, 1999

2. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ, М., 2004

3. Волкова В.А. заведующий МДОУ Д/с 10 г.Лесосибирск .Создание системы мониторинга как средства управления ДОУ //Управление ДОУ №3,4, 2006.

4.Волкова В.А., Соколова Н.Б. Воспитательная система ДОУ М., ТЦ «Сфера» 2007.

5. Ввозная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ М., ТЦ Сфера, 2006

6. Ганаева Е.А.Маркетинг в управлении образовательнымучрежеднием: Монография.-

М.:Компания Спутник +,2006.

7. Гордеева В.А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ //Управление ДОУ №8, 2006.

8. Данилина Т.А. Взаимодействие ДОУ с социумом – М.:АРКТИ, 2004.

9. Евдокимова Е.С. канд.пед.наук, доцент кафедры управления пед. Системами ВГПУ,

Волгоград. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ //Управление ДОУ №1,2004.

10. Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью. //Управление ДОУ №1,2006.

11. Кротова Т.В. Оценка уровня взаимодействия ДОУ и семьи //Управление ДОУ №5,2003.

12. Колодяжная Т.П. Управление современным дошкольным образовательным учреждением М., 2004

13. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья //Управление ДОУ №3, 2004.

14. Комарова Т.С., Тимофеева Г.В. Управление творческой деятельностью коллектива ДОУ //Управление ДОУ №4, 2004.

15. Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит черезсемью. //Управление ДОУ №7,2006.

16.Лукина Л.И. Работа с родителями в ДОУ. //Управление ДОУ №5,2004.

17.Лосев П.Н. Управление методической работой в современномДОУ. ТЦ «Сфера», 2005.

18. Оверчук Т.И. Качество дошкольного образования: состояние, проблемы, перспективы. М., 2002.

19.Пастухова И.О. Структурная модель оздоровительной работы в ДОУ.//Управление ДОУ №4,2004

20. Поташник М.М., Ямбург Е.А. Управление качеством образования. М.,2000

21.Попова Т.С. Перспективная модель организации деятельности современного детского сада и учреждений дополнительного образования.//Управление ДОУ №5, 2006.

22.Рылеева Е.В., Барсукова Л.С. Учимся сотрудничать с родителями //Управление ДОУ

№3,2004.

23. Сафонова О.А.,канд.пед.наук, доцент кафедры педагогики ННГПУ, г. Н.Новгород.

Системный подход в управлении ДОУ//Управление ДОУ№1, 2003.

24.Солодянкина О.В. Сотрудничество ДОУ с семьей., М., 2004.

25. Третьяков П.И., БелаяК.Ю. Дошкольное образовательное учреждение: управление по

результатам. М. Новая школа, 2003

26.Филиппова Л.В. Опыт социальной работы ДОУ в микрорайоне.//Управление ДОУ №4,2003.