

Принято
на педагогическом совете
протокол № _____
от « ____ » _____ 2016 года

Утверждено
Заведующим МБДОУ «Детский сад №18
«Родничок»
приказ №34 от 24 августа 2016 года
Л.Г. Ясакова



Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни "Здоровей-ка!"

Шарья
2016



СОДЕРЖАНИЕ

	Наименование	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка.....	1-5
1.2.	Нормативно – правовая основа Программы.....	5
1.3.	Цели и задачи программы.....	6
1.4.	Принципы Программы.....	6-7
1.5.	Планируемые результаты.....	7
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Основные направления реализации Программы.....	8-9
2.2.	Мероприятия по реализации Программы.....	9-12
2.3.	Формы работы с детьми.....	13-17
2.4.	Комплексно-тематическое планирование.....	18-29
2.5.	План досуговой деятельности и развлечений	29
2.6.	Просветительская работа с родителями.....	30-32
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения.....	32-34
3.2.	Рациональная организация образовательной деятельности.....	34-35
3.3.	Эффективная организация физкультурно -оздоровительной работы.	36-37
3.4.	Реализация дополнительного образования.....	37-38

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни «Здоровей-ка!» (далее – Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - Детский сад № 18 «Родничок» городского округа город Шарья Костромской области (далее – Учреждение) представляет собой комплексную программу формирования у детей дошкольного возраста знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию каждого ребёнка, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования.

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 2 - 7 лет.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья. Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Роль педагога ДОО состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных

систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников; целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Данная Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей дошкольного возраста:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
 - особенности отношения воспитанников к своему здоровью

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в дошкольном возрасте учитывается зона актуального развития, так как формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни детского сада, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) воспитанников, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Разработка Программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

1.2. *Нормативно- правовая основа Программы.*

Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ», от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- 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»;
- Инструктивно-методическое письмо от 14 марта 2000г. № 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения".
- 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;
- 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";
- 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";
- Устав МБДОУ «Центр развития ребенка - Детский сад № 18 «Родничок» городского округа город Шарья Костромской области.

1.3. *Цели и задачи Программы.*

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

1. Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
2. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
3. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
4. Изучить и внедрить в практику ДОО современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
5. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

1.4. Принципы Программы.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

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

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

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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

Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

Принцип взаимодействия Учреждения и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня

1.5. Планируемые результаты.

Показатели успешной реализации Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

- 1.Разработан алгоритм деятельности всех участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированный на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
- 2.Созданы условия обеспечивающие условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- 3.Разработана и апробирована система педагогического воздействия, направленного на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
4. Педагоги используют современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
5. Семьи воспитанников являются активными участниками образовательного процесса в вопросах формирования здорового образа жизни у дошкольников.

2. Содержательный раздел.



2.1. Основные направления реализации Программы:

№	направление	задачи
1.	Работа с детьми	- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей; - формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия; - удовлетворять потребность детей в движении; - стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением; - формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально - положительное отношение ко всем видам двигательной активности; - обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях; - целенаправленно развивать физические качества; - формировать умение сохранять правильную осанку; - воспитывать чувство уверенности в себе.
2	Работа с педагогами	- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни; - внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей; - неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ; - повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;

		- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей; - организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.
3	Работа с родителями	- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, - обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье; - активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; - оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья; - изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания; - создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка; - валеологическое просвещение родителей в создании

2.2. Мероприятия по реализации Программы.

№	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
<i>I. Подготовка педагогических кадров</i>			
1.	Участие в городском педагогическом объединении инструкторов по физической культуре, городском проблемном семинаре по социально – коммуникативному развитию детей дошкольного возраста	По мере проведения	Воспитатели
2.	Обучение на курсах повышения квалификации	По заказу на обучение и плану курсов КОИРО	Воспитатель по ФК
3.	Оказание методической помощи при разработке и проведении мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ.	В течение года	Старший воспитатель Фельдшер
<i>II. Развитие материально-технической базы здоровьесберегающей образовательной среды</i>			
1.	Составление акта о приемке образовательного учреждения	Август	Заведующий Учреждения
2.	Приобретение учебного, методического, спортивного	В течение года	Заведующий Учреждения Заместитель заведующего

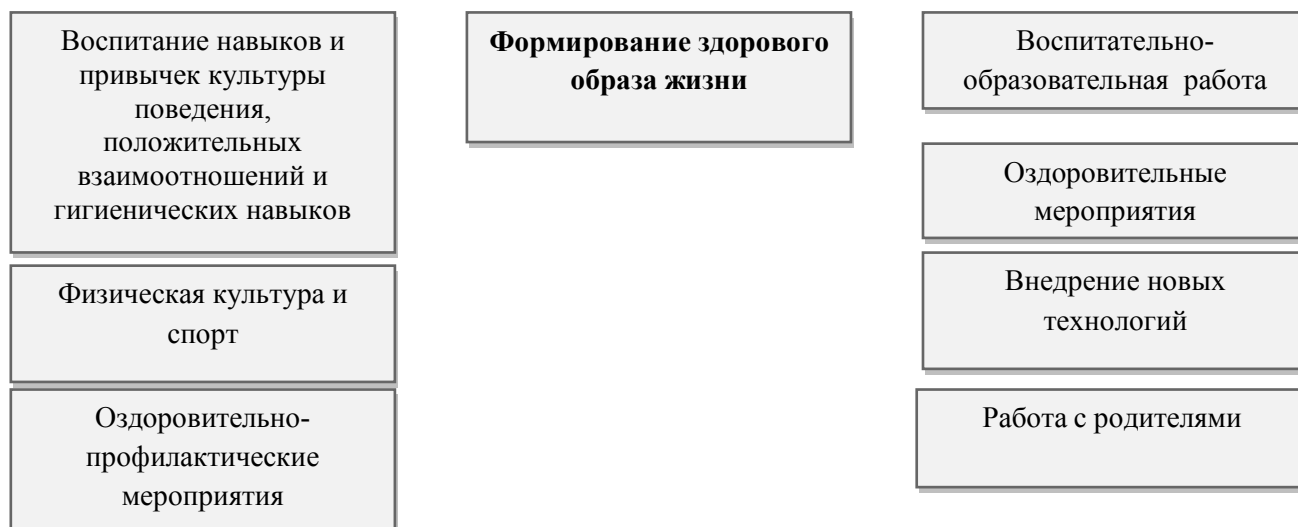
	оборудования и технологического оборудования для пищеблока.		по АХЧ Старший воспитатель
III. Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности воспитанников			
1.	Составление расписания занятий, учебного плана.	Сентябрь	Старший воспитатель
2.	Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД, ТБ, ОБЖ	1 раз в квартал	Все педагоги
3.	Реализация индивидуальных образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья	В течение года	Все педагоги
IV. Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса			
1.	Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе занятий физической культурой, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе дополнительного образования, включая встречи со спортсменами, тренерами, представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью)	В течение года	Старший воспитатель Воспитатели
2.	Преемственность со школой по вопросам, связанных с воспитанием культуры здоровья.	В течение года	Старший воспитатель Воспитатели подготовительной к школе группы
3.	Просветительская работа с родителями (лекции, беседы, индивидуальные консультации и т.п.)	В течение года	Воспитатели
V. Создание условий для обеспечения безопасного здоровьесберегающего процесса			
1.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований, санитарно-гигиенического состояния во всех помещениях согласно санитарным правилам и нормам действующих СанПиН.	В течение года	Все сотрудники Учреждения
2.	Обеспечение постоянного контроля	В течение года	Заведующий

	состояния помещений Учреждения, исправность электрических розеток, наличие аптечек, инструкции и журналов по охране труда		
3.	Проведение занятий с детьми, педагогическими, техническими работниками и другим обслуживающим персоналом по изучению правил обеспечения безопасности; проведение тренингов по действиям в чрезвычайных ситуациях	В течение года	Заведующий Старший воспитатель Воспитатели
4.	Отработка действий коллектива детского сада в чрезвычайных ситуациях	Ежегодно	Заведующий
VI. Развитие физической и двигательной активности воспитанников.			
1.	Проведение динамических пауз для предупреждения преждевременного умственного утомления и профилактики нарушений зрения, осанки и возникновения застойных явлений в кровообращении и дыхании	Ежедневно	Воспитатели Музыкальный руководитель
2.	Мониторинг уровня и состояния здоровья для выявления детей групп риска	ежеквартально	Фельдшер
3.	Дополнительное образование	В течение года	Все педагоги
VII. Использование воспитательного потенциала совместной и самостоятельной деятельности воспитанников			
1.	Планирование работы по формированию здоровьесберегающей среды в детском саду в соответствии с требованиями ФГОС ДО	При планировании работы на год	Заведующий Старший воспитатель
2.	Ведение пропаганды ЗОЖ среди детей и родителей.	В течение года	Воспитатели
VIII. Организация работы с родительской общественностью			
1.	Организация информационной поддержки родителей через систему родительского всеобуча	В течение года	Заведующий Старший воспитатель Воспитатели
2.	Индивидуальные консультации	В течение года	Воспитатели

3.	Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий	В течение года	Все педагоги
4.	Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей	По мере необходимости	Старший воспитатель
<i>IX. Организация совместной деятельности с внешней социокультурной средой</i>			
1.	Совместная деятельность с различными учреждениями внешней социокультурной среды, заинтересованными в пропаганде ЗОЖ и профилактике табакокурения и ПАВ.	При планировании работы на год	Заведующий Старший воспитатель
<i>X. Традиционные мероприятия по формированию культуры безопасного здорового образа жизни</i>			
1.	Ежедневные мероприятия: физкультминутки, физкультурные упражнения и подвижные игры	Ежедневно	Воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по ФК	Три раза в неделю	Воспитатель по ФК
3.	Организация условий для самостоятельной двигательной деятельности детей	Ежедневно	Воспитатели
4.	Дни здоровья	В течение года	Воспитатель по ФК
5.	Мама, папа, я – спортивная семья!	В течение года	Воспитатель по ФК
6.	Спортивные соревнования «Веселые старты»	В течение года	Воспитатель по ФК
7.	Спортивные игры, игры – эстафеты, катание на лыжах	В течение года	Воспитатель по ФК
8.	Совместная деятельность с детьми по профилактике ЗОЖ, ДДТТ.	В течение года	Воспитатели
9.	Неделя безопасности дорожного движения	Ежеквартально	Старший воспитатель Воспитатели
10.	Участие в городских спортивных мероприятиях	Май	Воспитатель по ФК

2.3. *Формы работы с детьми*

Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №189 «Родничок»



Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№ п/п	Содержание	Возраст детей	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Оптимизация режима					
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, психолог	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	2-7 лет		Психолог, врач	В течение года
Организация двигательного режима					
	Физкультурные занятия	2-7 лет	3 раза в неделю	Инструктор по ФК	В течение года
	Корригирующая гимнастика после дневного сна	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

	упражнений				
	Музыкальные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатель	В течение года
	Спортивный досуг	3-7 лет	По плану	Инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	2-7 лет	3-4 раза в день	Воспитатель, логопед	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	3-7 лет	Один раз в неделю, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	С сентября по май
	Утренняя гимнастика	2-7 лет	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели, медработник	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
	Динамические Паузы	3-7 лет	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы	Воспитатель	В течение года
Охрана психического здоровья					
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	2-7 лет	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Профилактика заболеваемости					
	Массаж «9 волшебных точек»	3-7 лет	3-4 раза в день	Воспитатели, контроль медработники	С октября по апрель
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	2-7 лет	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
Закаливание, с учетом					

состояния здоровья ребенка					
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	3-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	2-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Водный душ	2-7 лет	После прогулки	Воспитатели, младшие воспитатели	Июнь – август
	Игры с водой	2-7 лет	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь – август
	Игровой час (бодрящая гимнастика)	2-7 лет	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
Лечебно – оздоровительная работа					
	Витаминация: включение фруктов, соков и отвара шиповника	2-7 лет	Ежедневно	Диетсестра	В течение года
Организация питания					
	сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	2-7 лет	Ежедневно	Диетсестра Шеф-повар	В течение года

Организация здорового ритма жизни и двигательной активности

Активизация двигательного режима детей:

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

	Виды занятий	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительная работа		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность 7, 9 мин.
1.2.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры, подобранные с учетом индивидуальных особенностей детей. Длительность 25-30 мин.
1.4.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
1.7.	Прогулки-походы	1 раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия. Длительность 60-120 мин.
1.8.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
1.9.	Корригирующая гимнастика	2 раза в неделю или курсами ежедневно в течение 10 дней подряд с последующим перерывом. Длительность 12-20 мин. Проводится по рекомендации врача.
2. Учебные занятия		
2.1.	Физическая культура	3 раза в неделю, длительность 15-30 мин, в том числе на свежем воздухе и бассейне
3. Самостоятельные занятия		
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
4. Праздники и развлечения		
4.1	Неделя здоровья	2 раза в год
4.2	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе	2 -3 раза в год, внутри детского сада и городские. Длительность 25-40 минут
4.3	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 раз в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут
5. Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи		
5.1	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 -2 раза в год
5.2	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

Примерное содержание Программы по возрастным группам.

Степень образования	Содержательные линии
<i>Младшая группа (3-4 года)</i>	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, навыками самообслуживания, знаниями о том, какая польза от прогулок, зачем нужно быть здоровым. Соблюдение элементарных правил безопасности в помещении и в общении со сверстниками, при встрече с незнакомыми людьми и животными. Знание своего адреса, собственного имени, Ф.И.О. родителей.
<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>	Понимание отношения к самому себе, к своему собственному здоровью; понимание того, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, о пользе витаминов, какие продукты полезны. Соблюдение элементарных правил личной безопасности в быту, природе, социуме. Знание основных частей тела и правил заботы о них (гигиена, самообслуживание, элементарный труд).
<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	Понимание «Мы за здоровый образ жизни», знание основ физиологических особенностей здоровья мальчиков и девочек, основных способов закаливания. Осознание понятий «спорт в моей жизни», «спорт в моей семье». Соблюдение правил безопасного поведения в быту, на природе, в социуме, на дороге, при пожаре. Понимание значения соблюдения правильного режима дня для здоровья.
<i>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</i>	Знание и соблюдение правил личной безопасности в быту, на природе, в социуме. Знание и приобретение навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (пожар, ураган и т.д.), на дороге, в лесу, на реке, в период весеннего паводка и т.п. Осознанное понимание значения правильного питания, соблюдения режима дня, прогулки для здоровья. Умение организовывать свой режим дня. Желание заботиться о своем здоровье. Знание особенностей организма (строение и функции), правил оказания первой медицинской помощи (обморожение, ушиб, ссадина, царапина и др.)

2.4. Комплексно-тематическое работы по формированию ЗОЖ во всех возрастных группах

Критерии	Содержание критерия
1. Развитие интереса к различным видам спорта	1. Наличие знаний о различных видах спорта. 1.2 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей. 1.3 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов 1.4 Сформированность потребности в двигательной активности.
2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни	2.1 Сформированность представлений о ЗОЖ. 2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих. 2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.
3. Развитие навыков здорового образа жизни	3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья 3.2. Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания. 3.3. Сформированность потребности в двигательной активности
4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации. 4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях. 4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях.

МЛАДШАЯ ГРУППА

тема	Цели
«Давайте познакомимся»	Организовать работу группы, научить вступать в контакт и общаться друг с другом, создать обстановку доверия и эмоционального комфорта.
«Как устроен человек»	Формировать представления детей о строении человека, его основных системах органов, что отличает современного человека от животного.
«Хорошо, что мы разные»	Формировать представления о различиях между полами, развивать чувство сплочённости, единства, учить действовать согласованно.

«Моя семья»	Выяснить представления детей о семье (свое имя, имя родителей, профессии),
«Палка, палка, огуречик – получился человечек»	Формировать представления о своём теле, правильной осанке, развивать речевые, исследовательские навыки, научить устанавливать эмоциональный контакт.
«Глазки – подсказки»	Выяснить представления детей о глазах, их значении, познакомить с «защитниками» глаз, выучить элементы гимнастики для глаз.
«Нюх-нюх»	Выяснить и углубить знания детей о носе, для чего служит нос, познакомить детей с миром запахов, научить различать различные запахи.
Дыхательная гимнастика «Любимый носик»	Познакомить детей с элементами дыхательной гимнастики, развивать чувство единства, умение действовать слаженно, учить работать в группе.
«Мой ротик»	Познакомить детей со строением рта, зубов, со значением зубов в жизни человека, объяснить причины болезни зубов, продолжать знакомить с гигиеническими процедурами (чистка зубов).
«Человек в мире звуков»	Познакомить детей со значением ушей, слуха в жизни людей, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука.
«Что я могу делать руками и ногами?»	Закреплять знания детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, учить элементам самомассажа, упражнять в умении быть ловким и быстрым, познакомить с понятиями ловкость рук, быстрота ног.
«Живой моторчик внутри меня»	Познакомить детей с сердцем, почему оно стучит, для чего сердце человеку.
«В гостях у Мойдодыра»	Познакомить детей с понятием «гигиена», выяснить знания детей о значении мыла, мочалки и полотенца, продолжать знакомить с понятием «здоровый образ жизни», формировать положительное отношение к гигиеническим процедурам.
«Зачем мы едим?»	Рассказать о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятием «здоровое питание», развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, воспитывать положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни.
«Как вести себя за столом»	Продолжать учить выделять правила здорового питания, рассказать о значении поведения за столом для хорошего пищеварения.
«Зачем мы спим?»	Создать положительную мотивацию на режимный момент сна, улучшить эмоциональный контакт между детьми и воспитателем, объяснить, что надо и что не надо перед сном.
«Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Познакомить детей с понятием «закаливание», продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание

	вести здоровый образ жизни.
«Зимние игры на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с принципами закаливания – игры на свежем воздухе, познакомить с играми для их возраста.
«Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Вежливость на каждый день»	Обучить детей употреблять слова-приветствия, произносить их с соответствующей интонацией, закреплять умение использовать неречевые средства (улыбка, жесты, взгляд), развивать правильное произношение.
«Уроки доброты»	Продолжать учить детей правилам вежливого общения, воспитывать интерес к окружающим, развивать чувства понимания и сопереживания другим людям, развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих.
«Привычки: полезные и вредные»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
«Откуда берутся болезни?»	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, усилить бережное отношение к культуре тела, познакомить с понятием «микроб», обогатить жизненный опыт детей.
«Солнце – источник жизни на Земле»	Познакомить детей с солнцем, его значением для жизни человека и всего живого на Земле, предложить детям простые правила для полезного загара.
«Всегда и везде вечная слава воде!»	Закреплять гигиенические навыки, продолжать знакомить со значением воды в жизни людей и животных, развивать речевое дыхание, формировать правильную артикуляцию, тактильные ощущения.
Практическое занятие «Полезные игры»	Познакомить детей с играми, способствующими укреплению здоровья, продолжать воспитывать привычку быть здоровым, вызвать положительное эмоциональное отношение к играм.
Практическое занятие «Весёлая гимнастика»	Познакомить детей с гимнастикой под музыку, продолжать воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
Практическое занятие «Дыхательная гимнастика на свежем	Продолжать знакомить детей с пользой дыхательной гимнастики, значением воздушных ванн для здоровья человека, развивать положительное отношение к гимнастике, чувство взаимодействия

воздухе»	друг с другом.
«Полезные и вредные предметы дома»	Познакомить детей с полезными и опасными предметами в доме (бытовые приборы, спички, острые предметы), учить правильному поведению дома, чтобы не навредить здоровью.
«Правила поведения на улице»	Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на улице, формировать понятие «Я – пешеход», «Я – пассажир», объяснить, что правильное поведение на улице помогает сохранить здоровье и жизнь.
«Домашние животные и растения»	Расширить представления детей о домашних животных и растениях, о взаимодействии человека с природой, о пользе природы для человека.
Занятие – театрализация «Если хочешь быть здоров!»	Выяснить знания приобретённые детьми в процессе обучения, повысить эмоциональный тонус детей, повысить уверенность в себе, активность в коммуникативной деятельности.

СРЕДНЯЯ ГРУППА.

Тема	Цели
«Главное чудо света - человек».	Продолжать формировать представления детей о строении человека, его основных системах и органах, выяснить знания детей о сходстве и различии в строении человека и животного.
«Скелет»	Познакомить детей со скелетом, его значением для умения двигаться и прямо ходить, познакомить детей с понятием «осанка», «позвоночник», «кость».
Практическое занятие. Гимнастика.	Познакомить детей с упражнениями, которые помогают формировать правильную осанку, воспитывать привычку заботиться о своём здоровье, развивать знания о значении правильной осанки для здоровья, речевые навыки, исследовательские навыки.
«Живой моторчик внутри человека»	Продолжать знакомство детей с сердцем, как оно работает, где «живёт»; развивать представления детей системах, помогающих слаженной работе организма.
«В гостях у Острозуба»	Продолжать знакомить детей со строением рта, строением зубов, их значением; развивать представления о причинах болезней зубов, знакомить с правилами ухода за ними.
«Язычок - помощник»	Познакомить детей со строением языка, дать элементарные представления о значении языка в ощущении вкуса пищи и способности разговаривать.
Практическое занятие. Артикуляционная гимнастика.	Продолжать знакомить детей с упражнениями, способствующими укреплению артикуляционного аппарата, а также упражнениями, направленными на укрепление связок, горла, позволяющими регулировать дыхание; развивать интерес к своему здоровью, желание заботиться о своем здоровье.

«Чтобы глаза видели»	Познакомить детей со строением глаза, показать какую роль зрение играет в жизни человека, рассказать об особенностях восприятия цвета, подчеркнуть разницу между зрением человека и животного, познакомить с понятием «зрение».
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать знакомить с элементарными правилами сохранения здоровья глаз: правилами гигиены, гимнастикой для глаз. Воспитывать привычку заботиться о своём здоровье.
«Умный нос»	Углубить представления детей о носе, его значении в восприятии запахов. Продолжать знакомить с элементами дыхательной гимнастики.
«Ушки на макушке»	Познакомить детей со строением уха, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука и его пользу для организма, продолжать знакомить с правилами гигиены ушей.
«Кожа - главная одежда человека»	Дать элементарные представления о коже, её значении для человека; формировать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и предметах личной гигиены.
«Руки и ноги тебе ещё пригодятся»	Продолжать формировать представления детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, формировать представления о значении рук и ног для полноценной жизни человека.
«Умная головка»	Познакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме.
«Приятного аппетита!»	Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
«Сказка о микробах»	Познакомить детей с причиной возникновения болезней - микробами, выяснить и обогатить представления детей о способах избежать болезней: гигиена, закаливание.
«Дружи с водой»	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами гигиены, со значением воды для человека и животных; создать позитивное отношение культурно-гигиеническим процедурам, помочь организовать жизненный опыт детей.
Практическое занятие. «Уход за волосами и ногтями»	Формировать элементарные представления детей о способах ухода за волосами и ногтями, закреплять представления о значении ухода за ними не только для здоровья, но и для общения.
«Солнце - источник жизни на Земле»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных.

«Улыбка и смех - здоровье для всех»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами регуляции и управления настроением; формировать представление об улыбке и смехе, как неотъемлемой части здорового образа жизни.
«Моё настроение»	Продолжать знакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Спокойной ночи!»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
Праздник непослушания. Чтение стихотворения Г. Остера «Вредные советы»	Познакомить детей со стихотворением, обсудить «правильность» советов; выяснить последствия следования таким советам; «исправить» вместе с детьми ошибки.
«Полезные и вредные привычки в нашей жизни»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
«Лечение и лекарства»	Познакомить детей с понятиями «лекарство», «лечение»; пояснить детям, что лекарства полезны, только если их назначил доктор, иначе ими можно отравиться и даже погибнуть; познакомить с другими способами укрепления здоровья: закаливание, гигиенические процедуры и т.д.
«Где живёт «свежий воздух»	Продолжать знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека; рассказать о значении воздуха для жизни человека. Познакомить со свойством воздуха перемещаться в пространстве и переносить запахи и пыль; обратить внимание на различие воздуха в городе и в лесу, за городом.
«Зелёные помощники человека»	Расширять и закреплять знания детей о пользе для здоровья растений (деревьев, овощей, фруктов), формировать представления о значении растений для здоровья человека, об использовании растений и их частей.
«Физкульт - ура!»	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.
Практическое занятие. Подвижные игры.	Продолжать формировать положительное отношение к развитию двигательных навыков, желание участвовать в подвижных играх; подводить детей к пониманию значения движений в оздоровлении человека.

Практическое занятие. Ритмическая гимнастика «Музыка и движение»	Продолжать знакомить детей с гимнастикой под музыку, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
«Закаляйся!!!»	Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни, формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливания в профилактике этих заболеваний.
«Город, люди, машины»	Формировать представления детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, большое количество людей), познакомить с элементарными правилами поведения на улице города.
«Если ты дома один»	Формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
Выставка детских работ «В стране Здоровья»	Закрепить и систематизировать знания, полученные в процессе обучения, привлечь родителей к участию в конкурсе, формировать заинтересованность родителей в привитии привычки к здоровому образу жизни.

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Тема	Цели
«Что такое здоровье?»	Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.
«Какими были первобытные люди?»	Познакомить детей с понятием «древний человек», выделить признаки, отличающие человека от животных; познакомить с особенностями восприятия окружающей действительности первобытными людьми.
«Скелет»	Продолжать знакомить детей со строением, ввести в словарь детей слова «скелет», «кость», «сустав»
«Как стать Геркулесом?»	Познакомить детей с понятием «мышцы», с их значением для возможности двигаться, формировать понимание значения двигательной деятельности в укреплении здоровья.
Практическое занятие. Упражнения для формирования осанки.	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья, продолжать знакомить с упражнениями для укрепления позвоночника и

	формирования правильной осанки.
«Кто живёт в моей голове?»	Продолжать знакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме, развивать представления об умственной деятельности человека.
Практическое занятие. Решение логических задач.	Продолжать формировать представления об умственной деятельности человека, развивать владение элементарными мыслительными операциями (анализ, синтез, обобщение), с помощью решения загадок, логических задач.
«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»	Продолжать формировать представления об органах чувств, воспитывать привычку к здоровому образу жизни, формировать логическое мышление, активизировать представления о доминирующем развитии того или иного органа чувств у людей определённых профессий.
«Кинокамера внутри нас»	Продолжать знакомить детей со строением глаза, показать какую роль играет зрение в жизни человека, об особенностях зрительного восприятия предметов и явлений.
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знание о гигиенических процедурах, способствующих здоровью глаз; знакомить с комплексами гимнастики для глаз, направленных на укрепление зрения.
«В стране Звуков»	Познакомить детей с особенностями развития слуха у животных и человека; активизировать знания о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью.
«В стране Запахов»	Продолжать знакомить с особенностями работы носа, дать сравнительную характеристику его работы по восприятию запахов у животных и у человека; познакомить с понятием «обоняние», сформулировать совместно с детьми рекомендации по охране органа обоняния.
Практическое занятие. Дыхательная гимнастика.	Продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, знакомить с дыхательной гимнастикой, способствующей правильному дыханию, укреплению дыхательного аппарата.
«Правила королевы Зубной щётки»	Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, обсудить роль зубов в переработке пищи, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.
«Природный скафандр»	Познакомить детей с понятием «орган осязания», продолжать знакомить со значением кожи для жизни человека, дать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и рекомендации по оказанию первой помощи при порезах, царапинах.

«Живые реки организма»	Познакомить детей с жизнедеятельностью системы кровообращения, дать понятие о «крови» как носителе питательных веществ в организме, о её значении для жизни и здоровья человека.
«Правильное питание или «Клуб сладкоежек»»	Формирование знаний у детей о полезной и не полезной пище, систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта, развивать здоровые принципы питания, создать оптимистическое настроение обстановку доверия в группе, составить вместе с детьми несколько правил правильного питания.
«Мой режим дня»	Познакомить детей с понятием «режим дня», развивать понимание важности режима дня для здоровья человека.
«Самый сладкий дедушка Сон»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
«Сказка о микробах» откуда берутся болезни	Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил, формировать представления о значении гигиенических процедур для здоровья.
Практическое занятие «Уход за руками и ногами»	Закреплять знания о частях тела, предложить детям несколько правил ухода за руками и ногами: гигиенические процедуры, упражнения для укрепления; развивать навыки коллективной работы, упражнять в умении быть ловким и быстрым.
«Вода - для хвори беда»	Продолжать знакомить детей со значением воды для жизни человека, о её свойстве растворять различные вещества; обратить внимание на необходимость употребления чистой воды; закреплять гигиенические навыки, речевое дыхание, стремление к здоровому образу жизни.
«Солнце - друг или враг?»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных, познакомить с некоторыми свойствами солнечных лучей, которые неблагоприятно влияют на организм; с мерами предосторожности нахождения на солнце.
«Мы - туристы»	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, о необходимости организации двигательной деятельности
«Какой я, какие другие?»	Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; расширять и закреплять представления о родственниках.
«Мои чувства. Моё»	Познакомить детей с понятием «настроение», «чувства», учить понимать настроение других людей, познакомить со способами

настроение»	регуляции и управления настроением, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Добро и здоровье»	Выяснить представления детей о добрых и злых людях, поступках; учить объективно оценивать своё поведение и поведение других; сформировать представления о добре как неотъемлемой части здорового образа жизни.
Выставка плакатов «здоровый образ жизни»	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, привлечь родителей к совместной с детьми деятельности, формировать заинтересованность детей в привитии привычки к здоровому образу жизни.
«Мой «цветок здоровья»»	Закреплять представления детей о компонентах составляющих здоровый образ жизни, вместе с детьми раскрыть их содержание; обсудить пословицы и поговорки о здоровье.
«Один дома»	Продолжать формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
«Я - пешеход и пассажир»	Закреплять представления детей о значении транспорта для жизни большого города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.
Открытый День здоровья.	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, развивать стремление поделиться своими знаниями с другими людьми, развивать положительное отношение к спорту как основы формирования здорового образа жизни; продолжать учить взаимодействовать в команде.

2.5. Примерный план спортивных досугов и развлечений на учебный год.

<i>Месяц</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
Сентябрь	В гостях у сказки	Веселый праздник	Веселая физкультура	Играем в сказку
Октябрь	За золотым ключиком в лес	Сказочное путешествие гномов	Путешествие в лес	Праздник зверей
Ноябрь	Проказы старухи Зимы	Птицы – веселые странники	День рождения бабушки Яги	Веселые старты
Декабрь	Зимушка-зима	Новогоднее приключение	Санный поезд	Мы мороза не боимся
Январь	Развеселая Матрешка	В гостях у Матрешки	Целебная сила цвета	Народные игры
Февраль	Праздник пап	Школа Мишки Топтыжки	Ай, да папы, ай, да сыночки!	Бравые солдаты
Март	Волшебные	Любимый цирк	Путешествие по	Приключение на

	превращения		странам и континентам	море
Апрель	Мой веселый звонкий мяч	Праздник зарядки	Юные космонавты	Юные космонавты
Май	Мы едем, едем, едем	Путешествие на лесную поляну	День яркого солнца	Праздник Африки

2.6. Просветительская работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в МБДОУ.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями использовать следующие **формы работы:**

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование
- Выпуск информационных листов
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- Дни открытых дверей
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
- Показ занятий для родителей
- Совместные занятия для детей и родителей
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство – которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового

ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

С целью **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями **цикл бесед, лекций** по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Плавание – крепость здоровья.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию (инструктор по ФИЗО)
- Информационный стенд (старший воспитатель)
- Родительские собрания (все специалисты)
- Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, ст. медсестра, ст. воспитатель)
- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (психолог, воспитатели)
- Совместные походы на берег реки Волги (инструктор по ФИЗО)
- Организация досуга в семье (музыкальные руководители)
- Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)
- Антиалкогольная пропаганда (старший воспитатель)
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

Примерный план работы с родителями.

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятия</i>
Сентябрь	Папка – передвижка «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка» Практикум «Подвижные игры».
Октябрь	Консультация «Профилактика плоскостопия» Папка – передвижка «Спортивный уголок дома»
Ноябрь	Информация «Расти здоровым, малыш!» о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе Совместные досуги и развлечения, посвященные Дню матери. Консультация – практикум «Подвижные и малоподвижные игры»
Декабрь	Практикум «Упражнения для мышц туловища» Папка – передвижка «Время кататься на лыжах и санках!»
Январь	Выступление на родительском собрании «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»
Февраль	Рекомендации «Как правильно просыпаться» Совместный спортивный праздник «Мой папа самый, самый...»
Март	Родительское собрание «растим детей здоровыми, крепкими и жизнерадостными!» Совместный спортивный праздник «Мамочку люблю!»
Апрель	Памятка «Подвижные игры на прогулке. Поиграйте с детьми!» Консультация «Как заниматься спортом дома»
Май	Консультация «О летнем отдыхе детей» Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

3. Организационный раздел.

3.1. Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения.

Для реализации задач, намеченных программой в ДОУ, созданы следующие условия:

Объекты для физической культуры	• имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп в т. ч. из нестандартного оборудования для «игровых дорожек», имеются в наличии мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, скакалки, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность на занятии. • Бассейн для обучения детей плаванию оборудован всем необходимым материалом: шапочки, очки, ласты для ныряния, доски для удерживания на воде, дидактический материал для познавательного развития.
	• спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём, оборудованием для спортивных игр и

	упражнений: «ямой» для прыжков в длину, бревном и. д.
Помещения для проведения развивающей и коррекционной работы, его оснащение	Логопедический кабинет Стол для педагога, стол для занятий с детьми, зеркало, шкаф для хранения методических пособий. Обследование: альбом для логопеда, дидактический материал по обследованию речи детей (звуковая сторона, грамматический строй), сборники тестов. Развитие мелкой моторики: мозаики, пазлы, счетные палочки, конструкторы. Развитие артикуляционной моторики: наборы картинок, пособия для целенаправленного выдоха. Подготовка, автоматизация, дифференциация звуков: логопедические зонды, практические пособия для логопедов, стихи для развития речи, дидактические игры и упражнения. Кабинет педагога-психолога Стол для педагога, столы для занятий с детьми, стулья, шкаф для хранения методических пособий, дидактических и настольных игр, результатов обследования детей, рабочие журналы педагога-психолога. Учебная доска.
	Кабинет корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия. Оснащен тренажерами, нестандартным оборудованием.
Групповые помещения	В каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. Закаливающие процедуры: закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.
Методический кабинет	Кабинет укомплектован учебным оборудованием, учебно-методическими пособиями, необходимыми для выполнения образовательной программы дошкольного образования Учреждения, в том числе и для привития детям навыков здорового образа жизни. Имеется электронное рабочее место старшего воспитателя и воспитателей, оргтехника и технические средства обучения. Обеспечивается ведение педагогической документации и планирования. Кабинет обслуживается старшим воспитателем. Часы работы кабинета с 8.00 – 16.00.
Медицинский и прививочный кабинеты	Имеется специальная медицинская мебель, холодильник для хранения медикаментов, контейнеры для отходов разных категорий, стационарная бактерицидная лампа. Медицинский кабинет обслуживает фельдшер ДООУ. Часы работы кабинета с 8.00 – 16.00. Прививочный кабинет функционирует по мере необходимости, предварительно проводится уборка и обработка помещения, кварцевание.

Состав специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с детьми.

Должность	Количество	Образование	Квалификационная категория
-----------	------------	-------------	----------------------------

		Высшее	Средне - специальное	Первая	Высшая
Старший воспитатель	1	100%	-	100%	-
Воспитатель	25	33,3%	66,6%	44,4%	11,1%
Музыкальный руководитель	2	100%			100%
Инструктор по ФК	1	100%			100%
Инструктор по плаванию	1		100%		
Итого:	29	36,3%	63,6%	54,5%	9,1%

3.2. Рациональная организация образовательной деятельности.

Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности детей, направленная на повышение эффективности образовательного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки воспитанников каждого возрастного периода;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям детей дошкольного возраста;
- введение любых инноваций в педагогический процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам дошкольного образования (адаптированные программы);
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья под строгим контролем медицинских работников.

Циклограмма образовательной деятельности

Непосредственно образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и детей в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями
Интеграция образовательных областей	Утро: развивающие игры, дежурство, индивидуальная работа, поручения, КГН, утренняя гимнастика, завтрак, дидактические игры, чтение художественной литературы, беседа,	Активизация детей на самостоятельную деятельность в центрах: книги, природы, художественного творчества, дежурства, сюжетно-ролевой	Беседы, консультации (индивидуальные, групповые); совместные праздники, досуги, развлечения; совместное

	артикуляционная и пальчиковая гимнастика.	игры; самообслуживание, моделирование, ведение календаря природы.	творчество. Организация совместной трудовой деятельности, субботники.
	Игры, подготовка к прогулке. <u>Прогулка</u> : подвижные игры, спортивные игры, наблюдение, труд, индивидуальная работа, целевые прогулки, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, экспериментирование, исследовательская деятельность.	Самообслуживание; сюжетно-ролевые, дидактические игры; игры с песком, снегом и водой; экспериментирование (песок, вода, глина, снег); моделирование, опыты, продуктивная деятельность.	Семейные творческие проекты, презентации, конкурсы. Родительские собрания, консультации-практикумы, семинары, творческие мастерские.
	Возвращение с прогулки, КГН, чтение художественной литературы, обед, работа перед сном.	Самостоятельная деятельность детей в различных центрах активности; самообслуживание.	Анкетирование, тестирование, интерактивное взаимодействие через сайт ДОУ. Оформление
	<u>Вечер</u> : оздоровительные и закаливающие процедуры; КГН, уплотненный полдник; сюжетно-ролевые, дидактические, развивающие игры; чтение художественной литературы, викторины, досуги, развлечения; совместный труд; продуктивная деятельность; выставки, драматизации, постановка спектаклей; индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.	Игры - экспериментирования; сюжетные, самодеятельные, дидактические, настольные игры; самостоятельная художественная деятельность, творческие задания; ведение календаря природы, дежурство; работа в центрах: книги, природы, художественного творчества,; постройки для сюжетно-ролевых игр; продуктивная деятельность.	родительских уголков, буклеты, информационные листы, фотоальбомы. Газета для семейного чтения, работа интернет--представительства ДОУ. Совместные экскурсии, походы. Чтение детям, заучивание наизусть. Показ спектаклей кукольного театра.

3.3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста, повышение адаптивных

возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья воспитанников и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с детьми всех групп здоровья (на занятиях физкультурой, в совместной двигательной деятельности, на прогулке, в индивидуальной работе);
- рациональную и соответствующую организацию образовательной деятельности по физической культуре и совместной деятельности в режимных моментах;
- организацию динамических перемен, физкультминуток во время педагогического процесса, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных кружков и секций (дополнительное образование) и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации Учреждения, воспитателя по физической культуре, воспитателей и медицинского работника.

План оздоровительной работы Учреждения.

<i>№ п/п</i>	<i>Формы и методы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Контингент детей</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	Режим пребывания	– щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим - определение оптимальной нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Все группы
2	Воздушно-температурный режим:	- одностороннее проветривание - сквозное проветривание (в отсутствии детей) утром перед приходом детей, перед возвращением детей с прогулки,	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	– обширное умывание; – мытье рук до локтя; – игры с водой; -обеспечение чистоты среды -полоскание полости рта -контрастное обливание ног (теплый период года) - питьевой режим.	Все группы
4	Воздушные ванны	– прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха -воздушные ванны (облегченная одежда) - прием детей на улице, - утренняя гимнастика, - гимнастика после сна, - физкультура,	Все группы

		- хождение босиком, -дневной сон, -гигиенические процедуры	
5	Активный отдых	– развлечение, праздники, игры, забавы; походы – дни здоровья; – каникулы	Все группы
6	Музыкотерапия	– музсопровождение режимных моментов; – музоформление фона занятий; – релаксация	Все группы
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта организма ребенка. Учитываются индивидуальные особенности состояния здоровья детей и их эмоциональный настрой.			

3.4. Реализация дополнительных образовательных программ.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в педагогический процесс («Разговор о правильном питании», «Растим здоровых, бодрых, смелых», «Дополнительные занятия по ПДД», «Изучение основ пожарной безопасности», «Личная безопасность»);
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.
- взаимодействие с социумом в данном направлении работы (ГИБДД, пожарная часть, детская поликлиника и т.д.),

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации деятельности на основе интеграции образовательных областей:

- проведение часов здоровья (беседы, игры, практические занятия);
- занятия в кружках, секциях («Ритмика», «Арт-студия», «Фибол - гимнастика» и т.п.);
- проведение досуговых мероприятий: игр - эстафет, спортивных праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья, недель здоровья.

Дополнительные образовательные программы Учреждения.

<i>Название программы</i>	<i>Автор</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Возраст</i>
«Азбука пожарной безопасности»	Воспитатель Малышева Л.Е.	1 раз в неделю понедельник, вторая половина дня	3 – 7 лет
«Арт-студия»	Педагог-психолог Муз. руководитель	1 раз в неделю четверг вторая половина дня	5-7 лет
«Дорога безопасности»	Воспитатель Яковлева Е.Е.	1 раз в неделю четверг вторая половина дня	5-7 лет