**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Зебляковский**

**детский сад Общеразвивающего вида 2 категории Шарьинского муниципального района Костромской области.**

Утверждена Заведующий:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Созинова А.В/.

Приказ №

**Парциальная**

**Программа по физической культуре «Здоровый малыш»**

**На 2015-2019 учебный год.**

**Для детей дошкольного возраста 3-6 лет**

**Срок реализации программы - 3 года**

Автор - составитель: Кудрявцева Е. Н

Поселок Зебляки

2015 - 2019

**1.1.** **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименовании программы | Программа « Здоровый малыш» муниципального дошкольного общеобразовательного учреждения Зебляковский детский сад Шарьинского района Костромской области» |
| Разработчики программы | Педагоги МДОУ Зебляковский детский сад |
| Сроки реализации программы | 2015 – 2019 гг. |
| Цель программы | создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха |
| Задачи программы | Формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья, как одной из главных жизненных ценностей |
| Основные направления программы | Просветительская и профилактическая деятельность  Диагностическая деятельность  Творческая деятельность  Проектная деятельность  Исследовательская деятельность  Охрана прав ребенка  Формирования здорового образа жизни  Обеспечение развития личности дошкольников с учетом его возрастных особенностей |
| Ожидаемые результаты | Выпускники детского сада- физически, психологически и нравственно здоровые личности. |
| Источники и объемы финансирования | средства бюджета муниципального образования |
|  |  |

**1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы.**

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

- Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 августа 2013 года №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений СанПиН 2.4.1.30-49-13»;

- локальных актов Организации:

**1.3. Цель программы.**

Растить детей активными, ловкими, жизнерадостными.

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

2. Развитие основных физических способностей (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

3. Создание условий для двигательной активности.

4. Воспитание потребности к здоровому образу жизни через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

**Направления работы.**

Программа «Здоровый малыш» направлена на обеспечение укрепления здоровья, применение эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи, разработку психогигиенических требований в условиях детского сада.

Комплексное решение физкультурно – оздоровительных задач.

1. Работа с воспитанниками.

2. Работа с педагогами.

3. Работа с медперсоналом.

4. Работа с родителями.

5. Работа с социумом.

**Виды деятельности.**

1. Образовательная деятельность.

2. Утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна.

3. Физкультминутки, релаксация.

4. Дыхательная гимнастика.

5. Профилактические мероприятия по сохранению зрения и профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

6. Подвижные и спортивные игры.

7. Физкультурные праздники, развлечения, досуги, соревнования, эстафеты.

8. Прогулки.

9. Физкультура на воздухе.

10. Закаливание.

11. Медицинский осмотр и контроль.

12. Распорядок дня.

13. Мониторинг.

**Причины, вызвавшие необходимость создания данной программы в ДОУ**

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья - не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить. Педагогический коллектив МДОУ в последние годы работал над созданием программы «Здоровый малыш».

Именно разработка этой программы привела коллектив детского сада к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебнопрофилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, актуализации внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

Проанализировав примерную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, где сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни является одной из основных целей, мы пришли к выводу, что в этой программе полностью не реализуется потребность детей в движении. В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребёнку количество движений, физ. занятия не решают проблемы тренировки сердечнососудистой системы, а, следовательно, нет должного эффекта в укреплении здоровья. Методик проведения физкультурных занятий не предусмотрено, занятия по физической культуре не развивают интерес к спорту, в ходе их трудно выявить способности и склонности детей, ещё труднее их развить. Нормативы физ. подготовленности не учитывают уровень физ. развития детей, запас их сил и состояние здоровья.

Разрабатывая принципиально новую схему физ. воспитания, мы изучили:

- Элементы точечного массажа ( по А.А. Уманской, шиацу)

- Дыхательную и звуковую гимнастику по Стрельниковой

- Аромотерапию Г. Лавреневой

- Игровой массаж А Уманской и К. Динейки

- познакомились с программой Е.Ю. Александровой «Остров здоровья», для часто болеющих детей, большое внимание наши педагоги уделили изучению этой программы: Разрабатывая программу «Здоровый малыш» на 2015 - 2019 год, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физ. воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровый малыш», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения - это комплексная система воспитания ребёнка дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа «Здоровый малыш» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, узким специалистам ДОУ содержания обучения и воспитания.

Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

# Для реализации задач намеченных программой 'Здоровый малыш' в МДОУ Зебляковский детский созданы следующие условия:

1. имеется **физкультурно – музыкальный** **зал для физкультурных занятий**, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопии, массажёры для сто. из нестандартного оборудования для 'игровых дорожек', имеются в наличии мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.
2. **спортивная площадка для занятий на воздухе** оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: 'ямой' для прыжков в длину, 'полосой препятствий' для развития выносливости, бревном.
3. **прогулочные участки** каждой группы оснащены физкультурно-игровым оборудованием, позволяющим реализовать потребность детей в движениях, закреплять основные виды движений, проводя индивидуальные занятия

1. в каждой возрастной группе имеются **уголки движения (спортивные уголки),** где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

# В перспективе:

* в каждой возрастной группе предусмотреть зоны уединения для снятия эмоционального напряжения.

* приобретение тренажеров и обновление стационарного физкультурного оборудования в физкультурно – музыкальном зале.

**I Работа с детьми**

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинским работником, музыкальным руководителем. Она включает в себя 9 разделов:

1. Мониторинг;
2. Полноценное воспитание;
3. Система эффективного закаливания;
4. Организация рациональной двигательной активности;
5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей;
6. Создание представлений о здоровом образе жизни;
7. Лечебно-профилактическая работа;
8. 8. Летне-оздоровительные мероприятия.

**1 раздел – Мониторинг**

**Мониторинг** - комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование, и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка 'во всех отношениях', определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья.

Медицинские работники: врач-педиатр и медсестра, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями. Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинских работников позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Воспитатели осуществляют контроль развития крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, проводит совместно с медицинским персоналом мониторинг физического развития детей и мониторинг физической подготовленности детей.

Итогом обследования является проведение расширенного педагогического совещания (консилиум педагогических и медицинских работников), на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Консилиум собирается 2-3 раза в год. Первый в конце сентября месяца на начало учебного года, второй - промежуточный - в январе, третий в мае по итогам учебного года.

При организации оздоровительной, лечебно-профилактической работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в распорядок дня и организованную деятельность вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

**2 раздел - Полноценное питание**

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющее нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. От качественного питания во многом зависит состояние здоровья детей. Период раннего и дошкольного возраста характеризуется наиболее интенсивными

процессами роста, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, развитием моторной деятельности. Детям раннего и дошкольного возраста свойственна большая двигательная активность, что в свою очередь, требует достаточного поступления пищевых веществ, являющимся единственным источником энергии растущего организма.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям.

### Принципы организации питания:

* Выполнение режима питания;
* Гигиена приёма пищи;
* Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов (Суточный объем блюд);
* Соблюдение норм физиологических потребностей детей в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) и энергии (калорийности питания); (приложение 6)
* Эстетика организации питания (сервировка);
* Индивидуальный подход к детям во время питания;
* Правильность расстановки мебели.

**3 раздел - Система эффективного закаливания**

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребёнка.

### Основные факторы закаливания:

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

Система закаливания в нашем дошкольном учреждении разрабатывалась так при участии медицинского и педагогического персонала. Предусмотрены были, прежде всего, щадящие процедуры закаливания в соответствии с имеющимися условиями, которые не будут противопоказаны большинству детей в группе, используя факторы внешней среды: воздух, вода, солнце. (приложение 7)

### В перспективе предлагается*:*

Продолжать лечебно-оздоровительную работу, деля её на этапы:

1. **этап** - интенсивной профилактики - готовить ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени. Проводится по методике Чистяковой
2. **этап** - восстановительный, на котором используется система защитных мер по предупреждению ОРВИ, ангины - полоскание горла и рта лечебными настоями. **III этап** - реабилитационный. Детям предлагаются травяные чаи, оздоровительные напитки, витаминотерапия, щадящий режим занятий, индивидуальный подход по группе здоровья.

**4 раздел - Организация рациональной двигательной активности**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, 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 организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
* Повышение физической работоспособности;
* Нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
* Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

### Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

* Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
* Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
* Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы.
* Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
* Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

### Формы организации физического воспитания

Утренняя гимнастика;

Физические занятия в зале и на спортивной площадке;

Оздоровительный бег;

Физкультминутки;

Физкультурные досуги, праздники, 'дни здоровья';

Самостоятельная двигательная деятельность детей;

Гимнастика после сна;

Ритмическая гимнастика

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

### Основные варианты физкультурных занятий.

1. Занятие обычного типа. (При составлении планов и конспектов занятий используются методические пособия для воспитателей детского сада Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», разработанные для детей разных возрастных групп)
2. Игровые занятия, построенные на основе народных, подвижных игр, игр – эстафет, с включением игр – аттракционов.
3. Занятия – тренировки. Это серии занятий с детьми старшего дошкольного возраста по обучению спортивным играм, элементам легкой атлетики.
4. Занятия – прогулки (походы). Это длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Протяженность маршрутов 1-2 км (туда и обратно), маршрут делится на несколько этапов, по ходу которых делаются остановки. Дойдя до намеченной цели, детям дается возможность отдохнуть, расслабиться. При проведении подобных прогулок, походов необходимо иметь с собой достаточное количество воды для питья, средства для оказания первой медицинской помощи. Такие занятия позволяют детям не только укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег – это универсальные движения при которых работают все группы мышц, но и значительно расширить свои знания об окружающем мире.
5. Сюжетно – игровые занятия. В этих занятиях присутствует персонаж, который предлагает, побуждает детей к выполнению заданий, движений. На занятиях помимо решения физкультурно-оздоровительных задач решаются задачи развития речи, обучения ориентировки в пространстве и т.д.
6. Занятия – зачеты. Это итоговые занятия, на которых присутствуют заведующий, медицинский персонал, проводятся каждые три месяца. Роль этих занятий заключается в помощи воспитателю дать квалифицированную оценку умений детей. На них заполняются протоколы оценки физических качеств и физической подготовленности детей.
7. Занятия, построенные на танцевальном материале, знакомом детям. Они проводятся совместно с музыкальным руководителем под фонограмму музыкальных произведений и являются своеобразным отчетом о работе по обучению музыкальноритмическим движениям Физкультурно-познавательные занятия. Цель этих занятий – развитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. Основные задачи физкультурнопознавательных занятий воспитывать интерес к движениям и желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями, углублять знания о пользе физических упражнений, формировать элементарные представления об особенностях строения и физиологии человека, о полезных привычках, о предупреждении некоторых заболеваний, травматизма.

### В перспективе:

* Проводить специальные профилактические занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия;
* Углублённые врачебные осмотры с комплексной оценкой здоровья;

1. **раздел - Создание условий организации оздоровительных распорядков для детей**
   1. Организация распорядка дня в соответствии с его возрастными особенностями детей и с учетом индивидуально складывающегося биоритмоического профиля.
   2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (завтрак, обе, полдник, ужин), укладывание на дневной и ночной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима - динамические.
   3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
   4. Создание примерной модели двигательного режима для всех групп дошкольного учреждения
   5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
   6. Санитарно-просветительная работа с сотрудниками и родителями.
2. **раздел - Создание представлений о здоровом образе жизни.**

**Воспитание потребности в здоровом образе жизни**

Основная идея - здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи. Разработка и внедрение образовательных технологий, способствующих формированию у ребенка серьезного отношения к своему здоровью и привычки к здоровому образу жизни основывается, прежде всего, на материалах и методических рекомендациях к программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, к программе «Остров здоровья» Е. Ю. Александровой предусматривает:

* + - занятия, беседы, игры, игровые упражнения, чтение художественной литературы, просмотр видеофильмов с целью воспитания у детей чувства ответственности за свое здоровье и стремления к здоровому образу жизни;
    - занятия, направленные на приобретение детьми знаний о строении своего тела и отдельных систем и органов;
    - привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
    - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
    - формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
    - формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, о назначении и способах использования движений, об их практической значимости;
    - чередование разных форм двигательной активности;
    - обучение приемам контроля за своим самочувствием при физической нагрузке и учета своих возможностей на занятиях физкультурой и в процессе участия в разных видах двигательной деятельности (игры, дыхательная гимнастика, релаксация и др.).
    - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
    - обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
    - систематическая работа по ОБЖ, выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

1. **раздел - Лечебно-профилактическая работа**

Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в дошкольное учреждение через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами.

Лечебно-профилактическую работу осуществляют: педиатр детского сада, медицинская сестра.

Лечебно профилактическая работа предполагает организацию по показаниям педиатра:

* Витаминизации
* Фитотерапии
* Аромотерапии

Системы закаливания

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют: медсестра детского сада, заведующий, воспитатели.

**8 раздел – Летние оздоровительные мероприятия.**

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

### Формы организации оздоровительной работы в летнее время:

* закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
* физкультурные занятия в природных условиях;
* физкультурные досуги и развлечения;
* утренняя гимнастика на воздухе;
* витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

Комплексная система физкультурно – оздоровительных мероприятий с детьми в МДОУ представлена в таблице

**II Работа с педагогами.**

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

* актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
* просветительная работа по направлениям программы «Здоровый малыш» и т.д.
* консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог - здоровый воспитанник; здоровый педагог - больной воспитанник; больной педагог - больной воспитанник;
* консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;

### Организационные методические мероприятия:

* Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
* Разработка систем физического воспитания основанных на индивидуальнопсихологическом подходе.
* Внедрение новых технологических методов профилактики в упражнениях для детей с различными видами нарушений в развитии.
* Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
* Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья

(психологические и физиологические аспекты).

* Мониторинг состояния здоровья детей всех возрастных групп.
* Мониторинг среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
* Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
* Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов.
* Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
* Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
* Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы).
* Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических мероприятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

### Методические рекомендации по оздоровлению.

* Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
* Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду в организованной деятельности по физкультуре, в перерывах использовать физкультурные минутки, элементы психогимнастики, пальчиковой гимнастики.
* Необходимо более широко использовать игровые приёмы, создание эмоционально-значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно-значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
* Привитие дошкольникам чувство ответственности за своё здоровье.
* Воспитание потребности дошкольников к здоровому образу жизни.
* Беседы, валеологические мероприятия.  Психологические тренинги.

**III Работа с родителями.**

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему в тесном сотрудничестве: семья, детский сад, общественность.

### Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психологопедагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

### Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ организованной деятельности по физкультуре для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные организованная деятельность для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов дошкольного учреждения (психолога, медицинскую сестру, врача).

### Методы исследования семьи

1. Анкетирование родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему: 'Наша семья' и их обсуждение с детьми.
6. Посещение семьи ребёнка.

В своих беседах при знакомстве с родителями, детьми, в период адаптации ребёнка и проведения индивидуального подхода к ребёнку воспитатели ведут беседы по следующим направлениям:

Какое состояние ребёнка, часто ли болеет и что страдает у него в первую очередь?

Есть ли хронические заболевания?

Какого состояния нервная система?

Как переключается с одной деятельности на другую?

Какие традиции и привычки сложились дома в процедурах еды, засыпания, посещения туалета?

Какие требования предъявляют к детскому саду?

Какого режима придерживаются дома?

Чем любит ребёнок заниматься, что может доставить радость ребёнку? Как называют ребёнка дома? (темперамент, если знают) Какого знака зодиака?

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

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

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
7. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
8. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

**Для решения этих задач в дошкольном учреждении созданы условия.**

Каждая группа имеет отдельную раздевальную комнату. Это даёт возможность, как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по привитию культурногигиенических навыков. Каждого ребёнка педагог и помощник воспитателя обучает тщательно вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует мотивацию.

В двух группах имеются: отдельные спальные комнаты, где каждый ребёнок имеет свою кровать, в старших группах размещены трехъярусные выдвигающиеся кровати, каждый ребенок имеет свою постель, в старшем возрасте, следит за тем, чтобы она аккуратно и эстетично выглядела, расправляет складочки, морщинки.

Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом. Для этого имеются в группах отдельные умывальные комнаты .

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого разработаны конспекты, схемы, таблицы, подобран наглядный материал. К детям часто в гости приходят медицинская сестра, врач из поликлиники, сотрудники ГИБДД и инспектора госпожнадзора, ведут беседы об оказании первой неотложной помощи, опасных ситуациях подстерегающих в жизни. Дети решают логические задачи, вспоминают жизненные ситуации. Знания детей, полученные в организованной совместной деятельности, закрепляются в игровой нерегламентированной деятельности.

Лечебно-профилактическая работа строится в нашем дошкольном учреждении на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития. Можно отметить, что ежегодно отмечается три периода повышения заболеваемости: осеннее и весеннее межсезонье и грипп зимой. Поэтому, в эти промежутки времени активно используется система защитных мер для предупреждения ОРЗ, ОРВИ, ангин. Используется витаминизация третьего блюда, проводятся мероприятия фитотерапии, детям предлагают оздоровительные напитки, фиточаи, кислородные коктейли, в меню чаще используются лук и чеснок и т.п. Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими сестрами, некоторые процедуры проводятся воспитателями (полоскание рта, закладывание оксолиновой мази и др.) при систематическом контроле со стороны медицинского персонала.

**Работу с педагогами условно делим на 3 блока:**

1. блок: Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.

разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья

(психологические и физиологические аспекты); диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;

диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную,

психологическую, семейную среду и экологию места обитания;

создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

1. блок: Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.

разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;

пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы, радиопередачи и т. д.).

1. блок: Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья:

создание методов оценки социально-психологической и экономической

эффективности программы.

Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей, включают в себя: внедрение современных методов мониторинга здоровья;

разработка систем физического влияния, основанных на индивидуально-

психологическом подходе;

внедрение новых технологий и методов коррекции и реабилитации в

учреждениях для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии, а также систему их социального сопровождения после выпуска из учреждения;

обеспечение методической и дидактической литературы специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.

Важным направлением деятельности в рамках программы является разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, тесно связаны с социальными аспектами жизни детей, в том числе:

внедрение сбалансированного разнообразного питания;

организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению

детского травматизма и отравлений.

**Для успешной работы с родителями использовать план изучения семьи:**

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).
2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т. п.).
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают - положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.
4. Социальный статус отца, матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

**План на ближайшие 3 - 4 года:**

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: 'дней здоровья', праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаровпрактикумов 'Давайте узнавать малыша вместе', с привлечением специалистов.
3. Посещение родителями физкультурных занятий и занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
4. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс :

консультации, беседы, совместные оздоровительные мероприятия.

#### 

**Оснащение физкультурного зала**

В физкультурном зале расположена большая часть оборудования для двигательной активности детей. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении.

* Гимнастическая стенка установлена стационарно и прочно крепится к стене. Для безопасности выполнения упражнений на ней необходимы маты. Гимнастическую стенку возможно применять с дополнительными пособиями: лесенка с зацепами, наклонные доски, горка – скат, баскетбольное кольцо и др. Для досок и лестниц предусмотрено место, где они будут размещаться в то время, когда не используются, таким образом, чтоб не мешать детям проявлять свою двигательную активность.
* Середина зала остается свободной для проведения подвижных игр, общеразвивающих упражнений с различными пособиями, для выполнения основных движений.
* Гимнастические скамейки различной высоты (25 см., 30 см., 40 см.) с различной площадью опоры( 25 см., 10 см.) , кубы (с ребром 20 см., 30 см.,40 см.), дуги для подлезания, стойки для прыжков, стойки и контейнеры с физкультурным оборудованием для ОРУ располагаются вдоль стен зала. Оборудование размещено так, чтоб дети могли свободно подходить к нему.
* Для выполнения основных видов движений и комплексов ОРУ в физкультурном зале имеется:
* Мячи резиновые большие ( диаметром 20 см), мячи среднего размера(диаметр 10 – 12 см.),используются как для ОРУ, так и для упражнений в бросании, ловле, прокатывании, отбивании от пола, забрасывании в баскетбольное кольцо.
* Обручи (диаметр 55 – 65 см.) используют для ОРУ. И так же они не заменимы для упражнений в пролезании через них разными способами.
* Гимнастические палки (длина палки 75 – 80 см.) применяют во многих общеразвивающих упражнениях. Упражнения с палкой используются для укрепления мышц плечевого пояса, предупреждения нарушений осанки. Гимнастические палки успешно применяют так же для упражнений в равновесии, лазании, прыжках. Палки успешно используются для профилактики плоскостопия.
* Канат (диаметр 4 см.) используется в упражнениях с целью профилактики плоскостопия.
* Флажки трех цветов используются во всех возрастных группах для ОРУ и в подвижных играх .
* Скакалки короткие (дина 120 – 150 см.) в основном используются для обучения старших дошкольников разнообразным прыжкам. Скакалка, сложенные вдвое может быть использована для ОРУ. Из скакалок можно сделать дорожку для упражнений в равновесии или прыжках в длину.
* Ленты разноцветные короткие и длинные (длина 50 – 60 см., 115 – 120 см.) применяются при выполнении ОРУ и в подвижных играх.
* Для полноценной работы по физическому воспитанию детей приобретено оборудование для спортивных игр и упражнений : кольцебросы, мячи. В зимнее время используются лыжи, санки.

#### 

## Оборудование спортивной площадки

* Спортивная площадка предназначена для специальных занятий и спортивных упражнений старших детей, для проведения спортивных праздников и досугов (общей площадью не более 250 кв.м.). Располагается она ближе к участкам старших групп.

Это дает возможность использовать ее не только для организованных мероприятий, но и для самостоятельных игр детей небольшими группами.

По периметру площадки имеется беговая дорожка, а по краям размещаются пособия для упражнений в основных движениях. Оборудование на площадке размещено так, чтоб образовывалась как бы полоса препятствий, предусматривающая упражнения для разных групп мышц.

**В перспективе:**

Чтобы во время занятий дети как можно больше упражнялись, необходимо иметь на спортивной площадке такие пособия:

* + гимнастическая стенка на 6 – 8 пролетов,
  + гимнастическое бревно (длина – 3 м., диаметр – 20 см.), а лучше 2 или 3, разной высоты (25 см., 40 см.), разные по конструкции пособия из бревен,
  + яма, заполненная песком, для приземления при прыжках в длину и высоту (длина – 3 м., ширина – 1,5 – 2 м., глубина – 40 см.) и примыкающая к ней дорожка для разбега (длина 8 – 10 м., ширина 1,5 – 2 м.),
  + специальные мишени или навесные щиты для метания в цель,
  + выделить площадку для баскетбола, установить столбы с прикрепленными на них щитами (длина 120 см., высота 90 см.) с сетками – корзинами (высота верхнего края сетки 180 – 200 см.) – сетки вывешиваются в летний отрезок времени. Большая часть площадки остается свободной: она нужна для коллективных подвижных игр, спортивных и гимнастических упражнений.
* На каждом прогулочном участке так же имеются пособия, позволяющие детям упражняться во всех основных движениях – лазании, метании, прыжках, равновесии и т.д.

#### 

## Примерный набор физкультурного оборудования для группы раннего возраста (1,5 – 3 года)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Кол - во на группу |
| Для ходьбы, бега, равновесия |
|
| Коврики, дорожки массажные со следочками (профилактика плоскостопия) | 180 х 40 см. | 2 |
| Шнур длинный | Длина 100 – 150 см. | 1 |
| Для прыжков | Мини - мат | 60 х 60 х 7 см | 1 |
| Кубы деревянные | Ребро 15 – 30 см. |  |
| Обручи плоские цветные | Диаметр 50 см | 5 |
| Палка гимнастическая длинная | Длина 150 см., сечение 3 см. | 2 |
| Шнур короткий плетеный | Длина 75 см. | 5 |
| Для катания, бросания, ловли | Корзина для метания мячей |  | 1 |
| Мяч резиновый | Диаметр 10 – 15 см. | 10 |
| Мяч – шар надувной | Диаметр 40 см. | 2 |
| Обруч малый | Диаметр 55 – 65 см. | 5 |
| Шарик пластмассовый | Диаметр 4 см. | 5 |
| Для ползания и лазания | Лесенка – стремянка двухпролетная | Высота 103 см, ширина 80 – 85 см. | 1 |
|  |  | 1 |
| Для ОРУ |
| Мяч резиновый | Диаметр 20 см. | 10 |
| Обруч плоский | Диаметр 20 – 25 см. | 10 |
| Палка гимнастическая короткая | Длина 60 – 80 см. | 10 |
| Колечко с лентой | Диаметр 5 см. | 10 |

***Примерный набор физкультурного оборудования для младшей группы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Кол - во на группу |
| Для ходьбы, бега, равновесия |
| Коврик, дорожка массажная со следочками (профилактика плоскостопия |  | 2 |
| Обруч большой | Диаметр 95 100 см. | 1 |
| Шнур длинный | Длина 100 – 150 см. | 1 |
| Для прыжков | Мат | 60 х 60 х 7 см | 1 |
| Кубы деревянные | Ребро 20 см. | 5 |
| Обручи цветные | Диаметр 50 см | 3 - 5 |
| Мяч попрыгунчик | Диаметр 50 см. | 2 |
| Шнур короткий плетеный | Длина 75 см. | 5 |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли - набор |  | 1 |
| Мяч резиновый | Диаметр 10 – 15 см. | 5 |
| Мешочек с грузом (песком) | Масса 150 – 200г. | 2 |
| Шар цветной фибропластиковый | Диаметр 20 - 25 см. | 2 |
| Для ползания и лазания | Лесенка – стремянка двухпролетная (младшая группа) | Высота 103 см, ширина 80 – 85 см. | 1 |
|
|  |
| Для ОРУ | Флажок |  | 10 |
| Лента цветная короткая | Длина 50 см. | 10 |
| Мяч массажный | Диаметр 8 – 10 см. | 10 |
| Обруч плоский | Диаметр 40 см. | 10 |
| Палка гимнастическая короткая | Длина 75 – 80 см. | 10 |

## Примерный набор физкультурного оборудования для средних – старших групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Наименование | Размеры, масса | Кол - во на группу |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Коврик массажный (профилактика плоскостопия | Длина 75 см., ширина 70 см. | 2 |
| Шнур короткий плетеный | Длина 75 см. | 5 |
| Шнур длинный | Длина 100 – 150 см. | 1 |
| Для прыжков | Скакалка короткая | Длина 100 – 120 см. | 5 |
| Кубы деревянные | Ребро 20 см. |  |
| Обручи малые цветные | Диаметр 50 см | 3 - 5 |
| Мяч попрыгунчик | Диаметр 50 см. | 2 |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли - набор |  | 2 - 3 |
| Мяч резиновый | Диаметр 20 см. | 5 |
| Мешочек с грузом (песком) | Масса 150 – 200г. | 5 |
| Кольцебросы |  | 2 |
| Обруч большой | Диаметр 100 см. | 2 |
| Мяч массажный | Диаметр 12 – 15 см. | 2 |
|
| Для ползания и лазания |
|
| Для ОРУ | Лента цветная короткая | Длина 50 см. | 10 |
| Мяч средний | Диаметр 10 – 12 см. | 10 |
| Обруч | Диаметр 55 – 60 см. | 10 |
| Палка гимнастическая короткая | Длина 75 – 80 см. | 10 |
|  |  |  |

**Литература:**

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении по программе «Остров здоровья» издательство «Учитель» В…2006г.

Ковалько В.И Азбука физкультминуток для дошкольников М...2005 г.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М.,2012 г

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду.Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез,

Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социальная технология научно -практической школы им. Ю.Ф. Змановского «Аркти» 2001 г.