

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Страницы** |
| I. | Целевой раздел | 3 – 6 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 – 4 |
| 1.2. | Нормативно – правовая основа Программы | 4 – 5 |
| 1.3. | Цели и задачи программы | 5 |
| 1.4. | Принципы Программы | 5 – 6 |
| 1.5. | Планируемые результаты | 6 |
| II. | Содержательный раздел | 6 – 11 |
| 2.1. | Мероприятия по реализации Программы | 6 – 9 |
| 2.2. | Формы работы с детьми | 9 |
| 2.3. | Примерный план досугов и развлечений на учебный год | 10 |
| 2.4. | Просветительская и мотивационная работа | 10 – 11 |
| III. | Организационный раздел | 12 – 17 |
| 3.1. | Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения | 12 – 14 |
| 3.2. | Рациональная организация образовательной деятельности | 14 – 15 |
| 3.3. | Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы | 15 – 16 |
| 3.4. | Реализация дополнительного образования | 17 |
|  | Приложения   * Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников * Диагностика сформированности основ здорового образа жизни * План лечебно-оздоровительной работы с детьми * Закаливание | 18 – 23 |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

Программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни «Быть здоровым – это здорово!» (далее – Программа) муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад N 117 «Электроник» городского округа город Буй 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.

В современных условиях модернизации дошкольного образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей дошкольного возраста, а потому воспитателю особое внимание следует обращать на формирование у дошкольников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать дошкольникам полезные привычки и навыки. Другими словами, воспитатель всеми доступными средствами способствует формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья.

Состояние здоровья ребёнка при поступлении в детский сад – это своего рода стартовая позиция, которая определяет успешность ребенка не только на первом году посещения детского сада, но и всего периода дошкольного образования. Низкий уровень здоровья поступающих в детский сад детей не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к новым условиям, но и становится причиной дальнейшего ухудшения их здоровья.

Здоровьесберегающие технологии ориентированы на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья воспитанников, требуют соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели и оборудования, соблюдения светового и температурного режима, рациональной организации образовательной деятельности. Безопасный образ жизни предполагает исключение воздействия неблагоприятных факторов на физическое и психическое состояние дошкольника, а использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует предотвращению усталости и утомляемости дошкольников, повышению у них мотивации к игровой, творческой, трудовой, познавательной, исследовательской, двигательной деятельности и приросту достижений в каждом виде деятельности.

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, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных 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, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем, психологом-психологом, инструктором по физкультуре, родителями самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в детском саду, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

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.

**Нормативно- правовая основа Программы**

Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:

* Конституция Российской Федерации;
* Закон РФ от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ», от 24 июля 1998 года N 124-ФЗ;
* Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 года N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
* Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
* Инструктивно-методическое письмо от 14 марта 2000г. N 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 N 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 МДОУ детский сад N 117 «Электроник» городского округа город Буй Костромской области.

**Цели и задачи Программы**

*Цель программы*: создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья детей дошкольного возраста, сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни (ЗОЖ) и использованию полученных знаний на практике.

*Задачи программы:*

* сформировать у детей представление о позитивных факторах, влияющих на их здоровье;
* научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* научить детей выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать у детей представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать у детей представление о рациональной организации режима дня, занятий и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать детям представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);
* дать детям представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
* обучить детей элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать у детей потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;
* организовать просветительскую работу с родителями по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* вовлекать родителей воспитанников в совместную работу по привитию необходимых практических навыков и умений здорового образа жизни;
* сформировать у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

**В основу Программы положены принципы:**

* *Принцип актуальности* отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство воспитанников с наиболее важной гигиенической информацией.
* *Принцип доступности*, в соответствии с которым предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предполагающий сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Принцип предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
* *Принцип положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа - показ положительных примеров. Это более эффективно, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.
* *Принцип последовательности* предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе осуществления содержания Программы.
* *Принцип системности* позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.
* *Принцип сознательности и активности* направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

**Планируемые результаты.**

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

* создание личностно-ориентированной системы смыслов воспитанников, отношение к здоровью, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
* стабильно высокие результаты выполнения детьми образовательной Программы (целевые ориентиры), наличие положительной динамики мониторинга здоровья;
* 100% выполнение требований Сан ПиН;
* посещение спортивных секций не менее 80% дошкольников;
* уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья;
* степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса комплексностью и системностью работы коллектива Учреждения по сохранению и укреплению здоровья;
* наличие положительных результатов созданной системы по формированию ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию у всех участников образовательного процесса;
* наличие здоровьесберегающей предметно-пространственной среды;
* отсутствие перегрузок, расписание учебных занятий в соответствии с требованиями СанПиН (выполнение санитарно-гигиенических нормативов, использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе, отсутствие воздействий неблагоприятных для здоровья детей факторов (экологически чистая вода, воздушно – тепловой режим и т.д.);
* повышение уровня компетентности педагогического коллектива по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
* высокий уровень мотивации воспитанников к занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях;
* положительная динамика участия в массовых спортивных акциях и соревнованиях;
* активное взаимодействие Учреждения с родителями и социальными партнерами по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

##### **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

###### Мероприятия по реализации Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Наименование мероприятия** | **Сроки исполнения** | **Ответственные** |
| **I. Подготовка педагогических кадров** | | | |
| **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 | Инструктор по физкультуре |
| **3.** | Оказание методической помощи при разработке и проведении мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ. | В течение года | Старший воспитатель Старшая медсестра |
| **II.  Развитие материально-технической базы здоровьесберегающей** **образовательной среды** | | | |
| **1.** | Составление акта о приемке образовательного учреждения | Август | Заведующий |
| **2.** | Приобретение  учебного,  методического,  спортивного оборудования, медицинского, технологического оборудования для пищеблока. | В течение года | Заведующий  Заместитель заведующего по АХЧ Старшая медсестра  Инструктор по физкультуре  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  Инструктор по физкультуре |
| **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 помещения согласно санитарным правилам и нормам действующих СанПиН. | В течение года | Все сотрудники учреждения |
| **2.** | Обеспечение постоянного контроля состояния помещений Учреждения, исправность электрических розеток, наличие апте­чек, инструкции и журналов по охране труда | В течение года | Заведующий  Заместитель заведующего по АХЧ |
| **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 Специалисты |
| **2.** | Мониторинг уровня и состояния здоровья для выявления детей групп риска | ежеквартально | Старшая медсестра |
| **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  Специалисты  Воспитатели |
| **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 клуба «Мы вместе» | 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 | Воспитатели  Инструктор по физкультуре |
| **4.** | Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей | По мере необходимости | Старший  воспитатель |
| **IX. Организация совместной деятельности свнешней социокультурной средой** | | | |
| **1.** | Совместная деятельность с различными учреждениями внешней социокультурной среды, заинтересованными в пропаганде ЗОЖ | При планировании работы на год | Заведующий  Старший воспитатель |
| **X. Традиционные мероприятия по формированию культурыбезопасного здорового образа жизни** | | | |
| **1.** | Ежедневные мероприятия: физкультминутки, физкультурные упражнения и подвижные игры | Ежедневно | Воспитатели  Инструктор по физкультуре |
| **2.** | Непосредственно образовательная деятельность по физкультуре | Три раза в неделю | Инструктор по физкультуре |
| **3.** | Организация условий для самостоятельной двигательной деятельности детей | Ежедневно | Воспитатели |
| **4.** | Дни здоровья | В течение года | Воспитатели  Инструктор по физкультуре |
| **5.** | Мама, папа, я – спортивная семья! | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| **6.** | Спортивные муниципальные соревнования среди воспитанников ДОУ | Май | Инструктор по физкультуре |
| **7.** | Спортивные  игры, игры – эстафеты, катание на лыжах | В течение года | Воспитатели  Инструктор по физкультуре |
| **8.** | Совместная деятельность с детьми по профилактике ЗОЖ, ДДТТ. | В течение года | Воспитатели |
| **9.** | Неделя безопасности дорожного движения | Ежеквартально | Старший воспитатель Воспитатели |

Примерное содержание Программы по возрастным группам

|  |  |
| --- | --- |
| **Ступень образования** | **Содержательные линии** |
| **Младшая группа**  **(3-4 года)** | 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. |
| **Средняя группа**  **(4-5 лет)** | 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). |
| **Старшая группа**  **(5-6 лет)** | 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. |
| **Подготовительная к школе группа**  **(6-7 лет)** | 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.) |

Формы работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Совместная**  **деятельность** | **Самостоятельная**  **деятельность** |
| **Физическая культура**  /**раза в неделю; в том числе  на свежем воздухе/** | * Закаливающие процедуры. * Гигиенические процедуры. * Солнечные и воздушные ванны. * Проветривание помещения. * Дневной сон. * Профилактика ОРВИ и ОРЗ (по плану) * Совместная деятельность на свежем воздухе 1 раз в неделю Утренняя гимнастика * Гимнастика после сна; * Прогулка; * Двигательная активность на свежем воздухе; * Игры, спортивные упражнения; * Спортивные праздники, развлечения; * День здоровья; * Неделя здоровья | Условия:   * Оборудование для двигательной, игровой деятельности детей в помещениях и на прогулочных участках, * Спортивная площадка, * Уголки двигательной активности в группах. |

###### Примерный план спортивных досугов и развлечений на учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная к школе группа** |
| **С**ентябрь | 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 превращения | Любимый цирк | Путешествие по странам и континентам | Приключение на 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 |

Просветительская и мотивационная деятельность

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у детей дошкольного возраста представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Основные направления просветительской и мотивационной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направление деятельности** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни** | 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни. 2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности. 3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни | – Проведение дней здоровья, проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности; совместных мероприятий со школой. |
| **Профилактическая деятельность** | 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья. 3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к детскому саду. 4. Профилактика травматизма. | – Система мер по улучшению питания детей: режим и качество питания; разнообразие меню; пропаганда культуры питания в семье.  – Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки групповых помещений, кварцевание групп; соблюдение санитарно-гигиенических требований. – Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.  – Профилактика утомляемости: проведение подвижных игр в режиме дня; физкультминуток, оборудование зон отдыха. |
| **Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа** | 1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта. 2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.  3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму. | – Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в Учреждении: организация подвижных игр; спортивных соревнований; спартакиады, дни здоровья и др. – Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров, родителей. |

**Просветительская работа с родителями направлена на повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения и пропаганду семейных ценностей, семейного воспитания и здорового образа жизни.**  
**Просветительская работа с родителями включает:**

* привлечение к просветительской работе специалистов партнёрских организаций: детская поликлиника, детская библиотека, специалисты ЦДиК, инспекторы пожарной охраны и ГИБДД.
* проведение бесед, лекций, круглых столов, семинаров, консультации, курсов по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
* приобретение для библиотеки методического кабинета необходимой научно-методической литературы;
* организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, спортивно- оздоровительных праздников, туристических походов;
* привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и  спортивных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»;
* систематическое обновление сменного уголка здоровья «Азбука здоровья»;
* оформление страницы сайта Учреждения материалами по пропаганде здорового образа жизни.

Формы просветительской работы с родителями:родительские собрания, родительские клубы, родительские конференции,  дискуссии, практикумы, спортивные и досуговые мероприятия, походы и экскурсии.

Примерный план работы с родителями.

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** |
| **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» |

##### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

###### Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения.

Здоровьесберегающая инфраструктураобразовательного учреждения включает:

* создание локальной нормативно – правовой базы по сохранению здоровья и обеспечению безопасности образовательного учреждения, обеспечивающей введение ФГОС ДО и реализацию государственной политики в сфере образования;
* сбор и анализ информации, отчёт, информационная презентация результатов,  оценка и  прогнозирование состояния безопасной здоровьесберегающей среды в Учреждении на последующий период;
* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки  детей дошкольного возраста;
* введение в работу образовательной программы дополнительного образования «Азбука пожарной безопасности»;
* соответствие состояния и содержания здания и помещений Учреждения санитарным и гигиеничес­ким нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья воспитанников
* наличие и необходимое оснащение помещений для питания воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи;
* организацию качественного горячего питания детей, в том числе горячих завтраков;
* оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
* наличие помещений для медицинского персонала;
* наличие необходимого (в расчёте на количество воспитанников) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с воспитанниками (логопеды, воспитатели по физической культуре, психологи, медицинские работники);
* строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В здании детского сада созданы необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников. Все имеющиеся помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда воспитанников.

Инфраструктура Учреждения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Объект** | **Инфраструктура** |
| **1** | Здание детского сада | Типовое, каменное, двухэтажное с центральным водоснабжением, канализацией, своей системой отопления,  рассчитанное на тринадцать групп. Оснащено  пожарной сигнализацией, сигнализацией экстренного вызова полиции вневедомственной охраны, световым освещением запасных выходов и эвакуационным освещением. |
| **2** | Территория детского сада | Изолированные игровые участки каждой возрастной группы, спортивная площадка. Вокруг здания асфальтная дорожка с разметкой  для обучения детей правилам дорожного движения.  На хозяйственной территории расположены:  помещения для труд.инвентаря, контейнер для ТБО. |
| **3** | Групповые помещения | Группы изолированные, имеют групповые, спальни, раздевальные, умывальные и туалетные помещения.  Дневной сон, питание, непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность взрослого и детей в ходе режимных моментов, досуги  развлечения организуются  в групповых комнатах.  Бытовые условия в групповых помещениях соответствует современным требованиям – проведено горячее водоснабжение, заменена электропроводка и лампы искусственного освещения, своевременно проводится промывка системы отопления. Развивающая среда в группах для самостоятельной деятельности детей  разделена на игровые уголки с учетом возраста, интересов и полового различия детей. В каждой возрастной группе имеется паспорт группы. |
| **4** | Музыкальный зал | Развитие интереса и любви к музыке;  Развитие музыкально-ритмических и двигательных навыков детей;  Развитие музыкальных, творческих способностей детей;  Приобщение детей к мировому музыкальному искусству;  Воспитание музыкальной отзывчивости. |
| **5** | Спортивный зал | Создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей;  Развитие физических и волевых качеств детей;  Совершенствование двигательных навыков и умений;  Знакомство с разнообразными спортивными играми. |
| **6** | Тренажерный зал | Организация коррекционно-профилактических мероприятий;  Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.  Формирование стремления к осознанному выполнению физических движений. |
|  | 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. |
| **7** | Медицинский и прививочный кабинеты | Имеется специальная медицинская мебель, холодильник для хранения медикаментов, контейнеры для отходов разных категорий, стационарная бактерицидная лампа. Медицинский кабинет обслуживает фельдшер ДОУ. Часы работы кабинета с 8.00 – 16.00. Прививочный кабинет функционирует по мере необходимости, предварительно проводится  уборка и обработка помещения, кварцевание. |
|  | Фитобар | Организация профилактической и оздоровительной работы с детьми: прием адоптогенов; «С» - витаминизация; фиточай |
| **8** | Пищеблок | Помещение оборудовано  электрическими плитами,  электрической овощерезательной машиной, электрической протирочно - овощерезательной машиной, разделочными столами из нержавеющей стали, ванной, раковинами, водонагревателем, электромясорубкой, холодильникам для полуфабрикатов, холодильником для суточных проб, вытяжкой. Имеются котлы и гастроемкости для работы с полуфабрикатами.  Все электрооборудование заземлено.  На вводе установлен очистительный водозаборный фильтр, водосчетчик. Питание  четырехразовое, горячее, осуществляется согласно примерного 10-ти дневного меню, составленного на основе СанПиН и утвержденного начальником Управления образования. |
| **9** | Прачечная | Оборудована  автоматической стиральной машиной, водонагревателем, душевой кабинкой, санузлом,  сушилкой для белья, электрическим утюгом и гладильной доской. |

Состав специалистов, обеспечивающих  оздоровительную работу с детьми.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Должность** | **Количество** | **Образование** | | **Квалификационная категория** | | |
| Высшее | Среднее-специальное | Высшая | Первая | Б/к |
| **Старший воспитатель** | 1 | + | - |  |  |  |
| **Воспитатель** | 22 | 5 | 17 | 6 | 6 | 5 |
| **Музыкальный руководитель** | 2 |  | + | 1 | 1 |  |
| **Инструктор по физкультуре** | 1 |  | + | 1 |  |  |
| **Старшая медсестра** | 1 |  | + |  | 1 |  |
| **Педагог-психолог** | 1 | + |  | 1 |  |  |
| **Социальный педагог** | 1 | + |  | 1 |  |  |
| **Учитель-логопед** | 2 | + | + |  | 2 |  |
| **Учитель дефектолог** | 1 | + |  | + |  |  |
| **Воспитатель эколог** | 1 |  | + |  | 1 |  |

###### 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.

Расчет времени (расчет представлен на один день)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 младшая гр.** | | **Средняя гр.** | | **Старшая гр.** | | **Подгот. гр.** | |
| Общее время на реализацию обязательной части Программы | 7ч 48мин | | 7ч 48мин | | 7ч 48мин | | 7ч 48мин | |
| НОД | 30 | | 40 | | 50 | | 90 | |
| Режимные моменты + самостоятельная деятельность + взаимодействие с родителями | 7ч 18мин | | 7ч 8мин | | 6ч 43мин | | 6ч 24мин | |
| Режимные моменты | 2ч 43мин | 4ч 23мин | 2ч 46мин | 3ч 41мин | 2ч 03мин | 2ч 59мин | 1ч 47мин | 2ч 32мин |
| совместная образовательная деятельность | 100мин | 55мин | 56мин | 45мин |
| Самостоятельная деятельность | 2ч 45мин | | 3ч 17мин | | 3ч 34мин | | 3ч 44мин | |
| Взаимодействие с родителями | 10мин | | 10мин | | 10мин | | 10мин | |

Циклограмма образовательной деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | **Совместная деятельность взрослого и детей в режимных моментах** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Работа с родителями** |
| Интеграция образовательных областей:  Социально-коммуникативная  Познавательная  Речевая  Художественно-эстетическая  Физическая культура | Утро:  развивающие игры, дежурство, индивидуальная работа, поручения, КГН, утренняя гимнастика, завтрак, дидактические игры, чтение художественной литературы, беседа, артикуляционная и пальчиковая гимнастика. | Активизация детей на самостоятельную деятельность в центрах: книги, природы, художественного творчества, дежурства, сюжетно-ролевой игры; самообслуживание, моделирование, ведение календаря природы. | Беседы,  консультации (индивидуальные, групповые); совместные праздники, досуги, развлечения; совместное творчество. Организация совместной трудовой деятельности, субботники. Семейные творческие проекты, презентации, конкурсы. Родительские собрания, консультации-практикумы, семинары, творческие мастерские. Анкетирование, тестирование, интерактивное взаимодействие через  сайт ДОУ. Оформление 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. |
| Игры, подготовка к прогулке. Прогулка:  подвижные игры, спортивнее 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. |
| Возвращение с прогулки, КГН, чтение художественной литературы, обед, работа перед сном. | Самостоятельная деятельность детей в различных уголках активности; самообслуживание. |
| Вечер:  оздоровительные и закаливающие процедуры; КГН, ужин;  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. |

###### 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:

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

Двигательный режим Учреждения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **младший возраст** | | **старший возраст** | |
| **младшая** **группа** | **средняя** **группа** | **старшая** **группа** | **подготови** **тельная к школе группа** |
| Организованная деятельность | часы  НОД  по физической культуре в неделю | | | |
| 40 минут | 60 минут | 90 минут | 90 минут |
| Утренняя гимнастика | 5 минут | 5-7 минут | 7-10 минут | 10-12 минут |
| Упражнения после дневного сна | 5-7 минут | 5-7 минут | 5-7 минут | 5-7 минут |
| Подвижные игры | 5-10 минут | 10-15 минут | 15-20 минут | 15-20 минут |
| не менее 2-4 раз в день | |
| Спортивные упражнения | целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю | | | |
| 10 минут | 10 минут | 15 минут | 20 минут |
| Физические упражнения на прогулке | ежедневно по подгруппам | | | |
| 5-7 минут | 10-12 минут | 10-15 минут | 10-15 минут |
| Спортивные праздники | 20-30 минут | 40 минут | 60-80 минут | 60-80 минут |
| 2-4 раза в год | |
| День здоровья | 1 раз в месяц | | | |
| Неделя здоровья | не реже 1 раза в квартал | | | |
| Совместная двигательная деятельность | 4 раза в неделю | | | |

План оздоровительной работы Учреждения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N****п/п** | **Формыи методы** | **Содержание** | **Контингент детей** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 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, - хождение босиком, -дневной сон, -гигиенические процедуры | Все группы |
| 5 | Активный отдых | - развлечение, праздники, игры, забавы; походы - дни здоровья; - каникулы | Все группы |
| 6 | Музыкотерапия | - музыкальное сопровождение режимных моментов; -музыкальное оформление фона занятий; -музыкальная театральная деятельность | Все группы |
| Закаливание проводится на фоне теплового комфорта организма ребенка. Учитываются  индивидуальные особенности состояния здоровья детей и их эмоциональный настрой. | | | |

###### 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, факультативах («Растём здоровыми», «Росинка» и т.п.);
* проведение досуговых мероприятий: игр - эстафет, спортивных праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
  + организацию дней здоровья, недель здоровья.

Дополнительные образовательные программы Учреждения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название программы** | **Автор** | **Периодичность** | **Возраст** |
| **«Растем здоровыми»** | Инструктор по физкультуре | 1 раз в неделю среда вторая половина дня | 4-7 лет |
| **«Весёлый мяч»** | Инструктор по физкультуре | 1 раз в неделю среда вторая половина дня | 5 – 7 лет |
| **Фольклорный кружок «Росинка»** | Музыкальный руководитель | 1 раз в неделю  понедельник, вторая половина дня | 5 – 7 лет |
| **Театральный кружок «Петрушка»** | Музыкальный руководитель | 1 раз в неделю  вторник, вторая половина дня | 5 – 7 лет |

**Приложение 1**

Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Содержание критерия** | **Содержание метода, средства** |
| 1. Развитие интереса к  различным видам спорта | 1.1 Наличие  предрасположенности к  занятиям тем или иным видом спорта  1.2 Наличие знаний о различных видах спорта  1.3 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей  1.4 Проявление личной  заинтересованности в  совершенствовании своих  результатов  1.5 Сформированность  потребности в двигательной активности | 1. Диагностика уровня физической подготовленности  2. Диагностика уровня развития основных видов движений  1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития спорта», «Олимпийские игры».  2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры», Приглашаем на стадион».  1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей.  2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня.  3. Занятия по физической культуре.  4. Занятия по плаванию.  1. Беседа «Физкультура и здоровье». Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья.  2. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию.  3. Вопросы открытого типа:  - Чем нравится заниматься?  - С каким предметом нравится выполнять задания?  - В какие игры нравится играть?  4. Самостоятельная двигательная активность.  1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений», « Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя».  2. Сюжетно-игровой метод. Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим.  3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования). |
| 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 | 1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ЗОЖ.  2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни». Основное содержание: особенности образа жизни ребёнка, его значение для здоровья.  3. Презентация детского альбома«Здоровый образ жизни».  4. Познавательные занятия: «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Аптека вокруг нас».  1. Консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги.  2. Беседа «Я и другие люди».  3. Беседа «Здоровье и болезнь». Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов.  4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим».  1. Режимные моменты и ЗОЖ.  2. Лекция «Значение санитарно-гигиенических процедур».  3. Спортивные мероприятия: «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми».  4. Вопросы открытого типа.  5. Познавательно-оздоровительные лекции: «Здоровые уши», «Береги своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо». |
| 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 | 1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я – человек». Основное содержание: элементарное строение человека: необходимые для жизни условия: пища, воздух, тепло, одежда.  2. Беседа «Что я знаю о себе. Мой организм».  3. Вопросы открытого типа.  1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений и комплексов массажа.  2. Самостоятельное выполнение детьми комплексов массажа.  3. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.  1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении комплексов массажа и дыхательных упражнений.  2. Наблюдения за двигательной активностью ребёнка в течение дня, за участием в играх соревновательного характера, в физкультурных досугах, на секционных занятиях |
| 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 | 1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства.  2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я – пешеход и пассажир».  3. Вопросы открытого типа:  - один дома;  - что делать, когда замёрз?;  - вызываем помощь;  - осторожность около водоема;  - незнакомец.  4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные бедствия», «Служба спасения».  1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье».  2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия».  3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций  1. Беседы познавательного цикла: «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи».  2. Проблемно-ситуационный метод.  Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить.  3. Игровой метод.  Содержание: выполнение действий в соответствии с поставленной ситуацией. |

**Приложение 2**

Диагностика сформированности основ здорового образа жизни

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  воспитанника | Развитие интереса к различным видам спорта | Осознанное  отношение к здоровому образу жизни | Развитие навыков  здорового образа жизни | Формирование и  развитие навыков основ  безопасности  жизнедеятельности |

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».

- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

**Приложение 3**

План лечебно-оздоровительной работы с детьми

Ежедневные мероприятия:

- йодированная соль,

- чеснок, свежая зелень,

- диетстол для детей с аллергодерматозами,

- фруктовые воды в ассортименте,

- фрукты,

- в периоды увеличения риска заболевания ОРВИ – луковая икра, морковно-чесночная паста.

Оздоровительно-коррекционный процесс включает в себя:

- лечебно-профилактические мероприятия;

- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);

- физиотерапию (ТУФО, электрофорез, ультратон, ЛФК, массаж);

- аромафитоингаляции (ароматизация помещения натуральными эфирными маслами: адаптогенными и успокоительными);

- оксигенотерапию (прием кислородного коктейля);

- фитотерапию (фиточаи успокоительные, желчегонные, витаминные);

- организацию рационального питания (четырехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).

- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;

- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:

- рациональный режим жизни;

- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, ситуации «эмоционального всплеска», специальные оздоровительные подвижные игры);

- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, солевые дорожки, обширное умывание);

- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;

- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, игры, упражнения на релаксацию);

- режимы проветривания.

**Приложение 4**

**Закаливание**

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого

эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания -- систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима,

использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

2. Принцип точной дозировки воздействия. Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий - обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

5. Принцип сочетания общих и местных воздействий. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при

использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. Принцип активного режима - подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную

теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.