

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Д/с №9»

\_\_\_\_\_ Рябцева И.Б.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №9 общеразвивающего вида»

---

Республика Коми, г.Ухта, пр. Ленина, д.25



# КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

(по организации здоровьесберегающего пространства, осуществлению  
деятельности по физическому развитию и оздоровлению детей)

на 2017 – 2021 гг

Разработчик программы:

Руководитель: Рябцева И.Б. – заведующий;

г.Ухта

2016г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По определению Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека». Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент здоровья и культуры движения. В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Практикой доказано, чем чаще ребёнок болеет (независимо от характера заболевания), тем труднее происходит адаптация ребёнка в окружающем мире, что и мешает ему приобрести необходимые знания, умения.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье — важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство в формировании у ребенка бережного и ответственного отношения к самому себе и окружающему.

В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают сниженным иммунитетом. Также в настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих и в наш детский сад. Они наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед нами - работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, в соответствии с социальным запросом общества. И здесь в первую очередь перед

каждым коллективом дошкольного образовательного учреждения встает вопрос: как создать эффективную предметно – развивающую среду, стимулирующую развитие дошкольников? Для повышения качества образовательного процесса в рамках здоровьесбережения и валеологии в МДОУ «Детский сад №9 общеразвивающего вида», была разработана административным персоналом ДОУ комплексно-целевая программа оздоровления детей «Азбука здоровья».

Программа разрабатывалась с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский блок, включающий в себя: медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет;
- медицинские специалисты: врач-педиатр, медицинская сестра (по договору социального партнерства с ГБУЗ "Ухтинская детская больница");
- музыкальный зал (совмещенный с физкультурным), оборудованный спортивными тренажерами и необходимым спортивным инвентарем;
- библиотека методической литературы по оздоровлению детей;
- центры физкультуры в группах.

**Цель программы:**

- формирование осознанного отношения к своему здоровью; развитию физической культуры, связанные с активными движениями через различные технологии.
- Создание здоровьесберегающей среды для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого ребенка.

**Задачи** по укреплению здоровья и формированию предпосылок ЗОЖ по программе:

- Объединить усилия сотрудничества ДОУ и родителей для эффективной организации оздоровительной работы.
- Повысить функциональные и адаптированные возможности организма детей за счет систематизированной работы по здоровьесбережению.

- Воспитание у детей культуры здоровья, обогащение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки по здоровому образу жизни.
- Организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями;
- Организация полноценного питания;
- Создание условий для оптимального двигательного режима;
- Осуществление благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания детей;
- Создание атмосферы психологического комфорта и предупреждения утомления;
- Обеспечение безопасности детей;
- Реализация индивидуально-дифференцированного подхода к детям.

В программе физического развития заложены начала ЗОЖ, физической культуры, связанные с активными движениями, дающему ребенку ощущение «мышечной радости». Дети получают представление о собственном теле, учатся адекватно реагировать на изменения окружающей среды, на развитие представлений о себе, своем теле, позволяющие сознательно относиться к своему здоровью, избегать опасности.

Настоящая программа описывает курс подготовки по формированию ЗОЖ и ОБЖ детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы). Она разработана на основе обязательного минимума содержания по разделу «Здоровье» и «Физическое здоровье» с учетом НРК, компонентов ДОУ и с учетом реализации междпредметных связей по разделам, часть занятий несет интегрированный характер.

Приобщение к ЗОЖ и ОБЖ предполагает использование эффективных педтехнологий. В своей программе мы использовали технологии В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления», В.Г. Алямовской «Здоровье», «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (авт. коллектив в

составе Р. Стеркина, К. Авдеева, О. Князева), «Как обеспечить безопасность дошкольника» (авторы К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина и др.) и др.

**Срок реализации программы** – 4 года.

Ведущими формами обучения в младшем дошкольном возрасте является игровая деятельность, в старшем дошкольном возрасте организованные занятия, совместная и самостоятельная деятельность вне занятий.

**Условия реализации программы:**

- ✓ Профессиональная компетентность педагогов, взаимодействие специалистов с воспитателями;
- ✓ Организация условий по укреплению здоровья и формирования предпосылок ЗОЖ;
- ✓ Соблюдение двигательного режима;
- ✓ Взаимодействие ДООУ с родителями в вопросах укрепления здоровья детей и формированию предпосылок ЗОЖ и ОБЖ.

Участники программы:

- медицинская сестра;
- педагогический коллектив;
- воспитанники;
- родители (законные представители) воспитанников.

**Принцип программы**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- Основывается на комплексном принципе построения оздоровительного процесса;

- Предусматривает решение оздоровительных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Предполагает, что процесс сохранения и укрепления здоровья детей строится на адекватном возрасту формах работы с детьми в виде игр, непосредственной образовательной деятельности, бесед, чтения, наблюдения и т.д.

#### **Прогнозируемые результаты.**

- Улучшение двигательного статуса воспитанников.
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
- Формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.
- Использование нетрадиционного спортивного оборудования, повышение уровня физического развития дошкольников.
- Активное включение семьи в мероприятия по физическому развитию и оздоровлению детей.
- Повышение уровня компетентности педагогов по вопросам физического воспитания и здоровьесбережения воспитанников.
- Рост престижа нашего дошкольного образовательного учреждения муниципальных и региональных образовательных системах.

## **2. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОДЕРЖАНИЯ**

### **ПРОГРАММЫ**

#### **2.1. ВЕДУЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИДЕИ, НА КОТОРЫХ БАЗИРУЕТСЯ ПРОГРАММА**

Разрабатывая Программу «Азбука здоровья», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, органически входила в жизнь нашего дошкольного учреждения. Программа определяет физкультурно – оздоровительное направление, которое должно стать приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-

профилактической работы, индивидуальной работы, психо-эмоционального развития, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

## **2.2. КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ, ВАЖНЕЙШИЕ ЗАКОНЫ, КОТОРЫМИ ОПЕРИРУЕТ ПРОГРАММА**

Основанием для разработки Программы «Азбука здоровья» является:

- Устав МДОУ «Д/с № 9»
- Образовательная программа ДОУ
- Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013г. «Об утверждении Федерального государственного стандарта дошкольного образования»
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

### **2.2.1. КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ**

- ✓ развивающая программа оздоровления;
- ✓ система работы по реализации развивающей программы оздоровления;
- ✓ создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности;
- ✓ физическое воспитание детей дошкольного возраста; средства физического воспитания;
- ✓ исходные показатели состояния здоровья и психического развития детей;
- ✓ рациональная организация двигательной активности детей;
- ✓ система эффективного закаливания детей;
- ✓ комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов;
- ✓ рациональное питание детей;

- ✓ оздоровительные режимы детей.
- ✓ инновации в содержании, формах, методах и средствах здоровьесберегающей деятельности МДОУ;

### 2.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- ✓ Принцип участия - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной учебной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.
- ✓ Принцип социальной компенсации – обеспечение социальной и правовой защищенности детей дошкольного возраста, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки.
- ✓ Принцип гарантий – реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.
- ✓ Принцип комплексного сквозного подхода – заключается в преемственности между возрастными различиями и видами детской деятельности.
- ✓ Принцип аксиологического подхода – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.
- ✓ Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- ✓ Принцип комплексности и интегрированности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно- воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- ✓ Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого- педагогического знания о ребенке, его



физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

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

### **3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **3.1.1. Создание условий для реализации образовательной области «Физическая культура»**

*Задача: создание двигательной предметно-развивающей среды в ДОУ как системы условий для физического развития и укрепления здоровья дошкольника*

Целесообразный подбор, правильная организация и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий способствуют развитию двигательной сферы детей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие.

##### **Пути реализации:**

- ✓ наполнение спортивным инвентарем физкультурного зала
- ✓ создание физкультурных центров в группах
- ✓ благоустройство физкультурной площадки
- ✓ создание игротеки на асфальте
- ✓ создание футбольно-хоккейной площадки

##### **3.1.2. Воспитательно-образовательное направление**

*1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей*

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в

пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки

- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

#### Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ преобладание циклических упражнений в процессе НОД по физическому развитию для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера

*2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни*

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве.

Культура здоровья состоит из трех компонентов:

- ✓ осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- ✓ знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- ✓ компетентности, позволяющей самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через:

- режимные моменты
- тематические беседы познавательной направленности
- физкультурные занятия
- Закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в месяц)
- Задорный Фитбол»

### формы работы с родителями:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения, флэш- мобы и т. п.)
- консультации специалистов - психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на официальном сайте ДООУ)

### *3 задача: Психическое развитие детей и их эмоциональное благополучие.*

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДООУ:

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную, подгрупповую и групповую работу с детьми.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является *развитие графомоторных навыков детей*. Статистика ежегодных исследований показывает, что около 70% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называют письмо.

### **«Минусы» традиционной системы:**

При рисовании из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.

Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).

В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления,- но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.

Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие. Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

#### *Новизна подхода:*

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- ✓ координацию движений рук;
- ✓ пространственные представления;
- ✓ чувство ритма;
- ✓ мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать пальчиковые игры и упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.

*Профилактика эмоционального благополучия детей* должна осуществляться в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья» и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации педагога - психолога с родителями;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизации;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «центров психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;

- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (с привлечением родителей) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

*Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:*

- обучение детей приемам релаксации;
- организация работы педагога с детьми, направленной на формирование умений дошкольников по оказанию самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

### **3.1.3. Лечебно-профилактическое направление**

*Задача: Совершенствование системы профилактико - оздоровительной работы.*

Профилактико-оздоровительная работа в нашем ДООУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения;
- правильно осуществлять подбор и расстановку мебели
- правильное освещение

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДООУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) **неспецифическая иммунопрофилактика**. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия

*Закаливающие мероприятия*

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.



Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДООУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДООУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях в соответствии с СанПиН.
- хождение босиком по «дорожкам здоровья», которое является эффективным закаливающим средством при условии систематического его использования;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках,

### ***Нетрадиционные методы иммунопрофилактики***

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

Вначале необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему

оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала. Самомассаж: Механизм действия самомассажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах.

#### **Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.**

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

### 3.2. ПЛАН ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

<b>Витаминотерапия</b>				
Витамин С, сироп шиповника	Все группы	1 раз в день 10 дней	медсестра	2 раза в год
Витаминация третьего блюда	Все группы	Ежедневно	медсестра	В течение года
<b>Фитотерапия</b>				
Фитотерапия	Все группы	постоянно	медсестра	В течение года
<b>Организация вторых завтраков</b>				
Соки натуральные или фрукты	Все группы	Согласно графика приема пищи	Мл. воспитатель	В течение года
<b>Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки</b>				
<b>Обследование уровня физического развития</b>	Все группы	2 раза в год	Воспитатели	Октябрь Апрель
<b>Диспансеризация</b>	Все группы	1 раз в год	медсестра, Педиатр Специалисты детской	В течение года

			поликлиники	
<b>Вакцинация</b>	Все группы		медсестра, Педиатр	В течение года

### 3.3. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ





### 3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. "Волшебная приправа" (фитонциды: лук, чеснок)	Ежедневно в обед в первое блюдо	Все дети	Я Н В А Р Ь Б
2. Витамины «Ревит»	1 шт. в день	Все дети	
3. Стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки»	3 раза в неделю	Средняя, старшие группы	
4. "Гимнастика маленьких волшебников»	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
5. «Поиграем ушками, поиграем носиком»	1 раз в день	Ясельные группы, 2 мл. группы	
6. "Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)	В течение дня 3-5 мин 5-8 мин 8-10 мин 10-15 мин 15-20 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные	
7. Сеанс «Живая вода» (полоскание горла)	1 раз в день после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
8. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
9. Ароматерапия	Во время	Все группы	

	сна 2-3 раза в неделю	
10. «Живой витамин» (С - витаминизация 3 –го блюда)	Ежедневно	Все группы
11. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы
12. «Добрые лучики» (сеанс УФО)		Все группы
13. «Дорожка здоровья» (рефлекторная сухая дорожка) (рефлекторная дорожка влажная)	В течение дня После сна	Ясельные группы Дошкольные гр.
14. "Умные пальчики" (пальчиковая гимнастика)	На занятиях	Все дети
15. "Поиграем с ножками" (профилактика плоскостопия)	1 раз в неделю перед сном	Средняя, старшая, подг. гр.

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. Целебная пилюля Неболейка (дибазол)	Утром перед завтраком в течение 10 дней 0,002 0,004	Дети: 1-3 года 4-6 лет	Ф Е В Р А Л Ь
2. По окончании дибазола-элеутерококк	1-2 капли на год жизни 2 раза в день 25-30 дней	все дети	
3. "Волшебная приправа" (фитонциды: лук, чеснок.)	Ежедневно в обед в 1-е блюдо.	Все дети	
4. Лечебная смазка носика (0.25% оксолиновая мазь).	2 раза в день	Все дети	
5. «Живой витамин» (С – витаминизация 3 –го блюда)	Ежедневно	Все группы	
6. Стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки»	3 раза в неделю	Средняя, старшие группы	
7" Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)	В течение дня 3-5 мин 5-8 мин 8-10 мин 10-15 мин 15-20 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные	
8. "Гимнастика маленьких волшебников»	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
9. «Поиграем ушками, поиграем носиком»	1 раз в день	Ясельные группы, 2 мл. группы	
10. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
11. Ароматерапия	Во время	Все группы	

	сна 2-3 раза в неделю	
12. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы
13. «Добрые лучики» (сеанс УФО)		Все группы
14. «Дорожка здоровья» (рефлекторная сухая дорожка) (рефлекторная дорожка влажная)	В течение дня После сна	Ясельные группы Дошкольные гр.
15. "Умные пальчики" (пальчиковая гимнастика)	На занятиях	Все дети
16. "Поиграем с ножками" (профилактика плоскостопия)	1 раз в неделю перед сном	Средняя и старшая, подг. гр.

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. Продолжаем элеутерококк	1-2 капли на год жизни 2 раза в день 5-10 дней	Все дети	М А Р Т
2. По окончании элеутерококка - витамины "Ревит"		Все дети	
3. Коктейль "Травинка" (крапива, шиповник)	Ежедневно 1 раз 50 гр 70 гр	Ясли сад	
4. "Умные пальчики" (пальчиковая гимнастика)	На занятиях	Все дети	
5. "Поиграем с ножками" (профилактика плоскостопия)	1 раз в неделю перед сном	Средняя и старшая гр.	
7. "Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)	В течение дня 3-5 мин 5-8 мин 8-10 мин 10-15 мин 15-20 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные	
8. Сеанс «Живая вода» (полоскание горла)	1 раз в день после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
8. "Гимнастика маленьких волшебников»(самомассаж)	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
9. «Поиграем ушками, поиграем носиком»	1 раз в день	Ясельные группы, 2 мл. группы	
10. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
12. Ароматерапия	Во время сна 2-3 раза в неделю	Все группы	

13. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы	
14. «Добрые лучики» (сеанс УФО)		Все группы	
15. «Дорожка здоровья» (рефлекторная сухая дорожка) (рефлекторная дорожка влажная)	В течение дня После сна	Ясельные группы Дошкольные гр.	

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. "Умные ручки" (пальчиковая гимнастика)	На занятиях	Все дети	А П Р Е Л Ь
2. "Поиграем с ножками"	1 раз в неделю перед сном	Средняя и старшая группы	
3. "Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)"	В течение дня 3-5 мин 5-8 мин 8-10 мин 10-15 мин 15-20 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные	
5. "Гимнастика маленьких волшебников"	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
6. «Поиграем ушками, поиграем носиком»	1 раз в день	Ясельные группы, 2 мл. группы	
7. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
8. Сеанс «Живая вода» (полоскание горла)	1 раз в день после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
9. Коктейль "Травинка" (крапива, шиповник, витаминный сбор)	Ежедневно 1 раз 50 гр 70 гр	Ясли сад	
10. Ароматерапия	Во время сна 2-3 раза в неделю	Все группы	
11. «Живой витамин» (С - витаминизация 3 –го блюда)	Ежедневно	Все группы	
12. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы	
13. Витамин «Ревит»	Ежедневно по 1 шт.	Все группы	

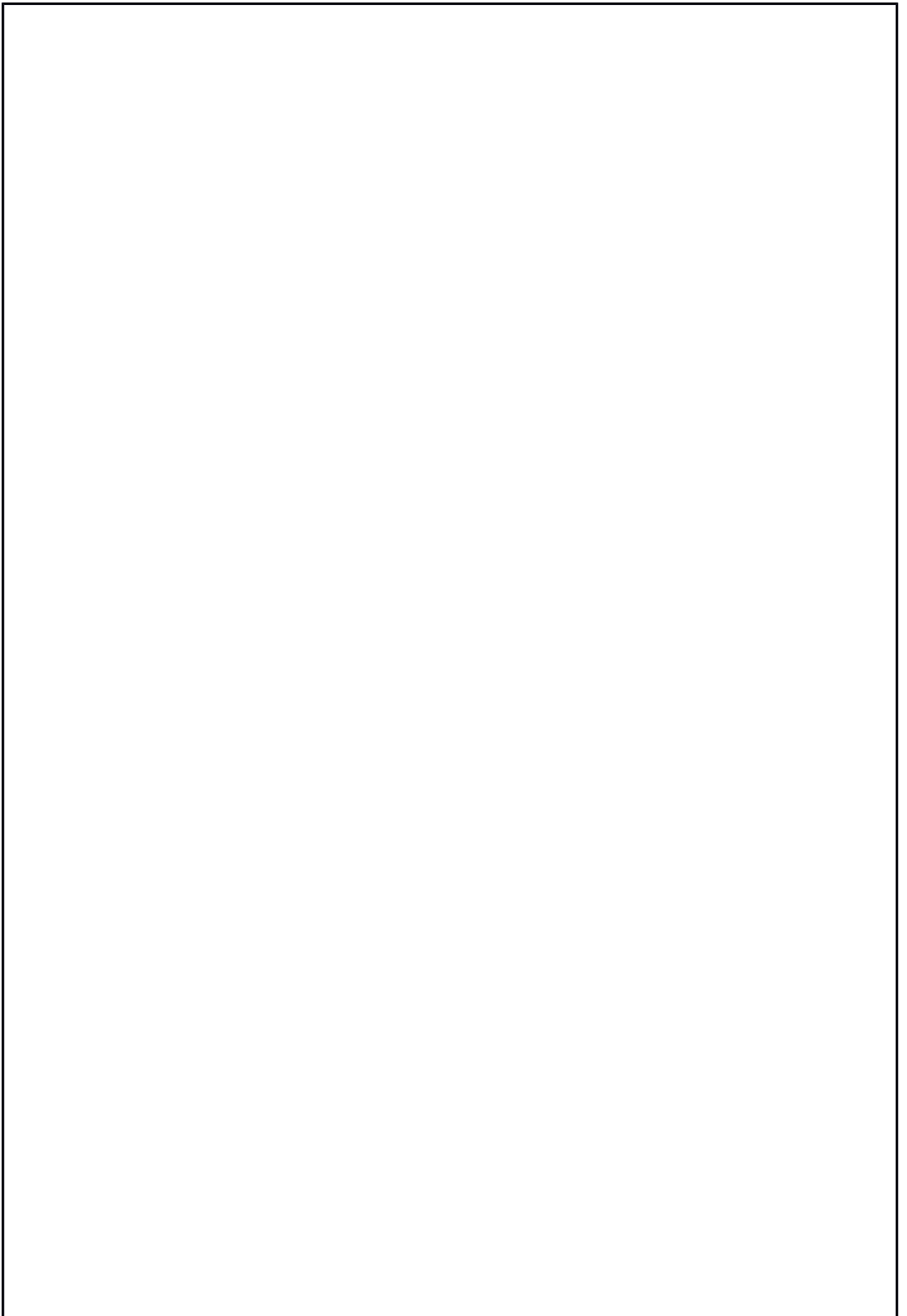


12. «Добрые лучики» (сеанс УФО)		Все группы
13. «Дорожка здоровья» (рефлекторная сухая дорожка) (рефлекторная дорожка влажная)	В течение дня После сна	Ясельные группы Дошкольные гр.

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. "Умные пальчики" (пальчиковая гимнастика)	На занятиях	Все дети	М А Й
2. "Поиграем с ножками"	1 раз в неделю перед сном	Средняя и старшая группы	
3. "Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)	В течение дня 3-5 мин 5-8 мин 8-10 мин 10-15 мин 15-20 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные	
4. "Гимнастика маленьких волшебников"	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
5. «Поиграем ушками, поиграем носиком»	1 раз в день	Ясельные группы, 2 мл. группы	
6. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
7. Сеанс «Живая вода» (полоскание горла)	1 раз в день после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
8. «Живой витамин» (С - витаминизация 3 –го блюда)	Ежедневно	Все группы	
9. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы	
10. Витамин «Ревит»	Ежедневно по 1 шт.	Все группы	
11. «Добрые лучики» (сеанс УФО)		Все группы	
12. «Дорожка здоровья» (рефлекторная сухая дорожка) (рефлекторная дорожка влажная)	В течение дня После сна	Ясельные группы Дошкольные гр.	

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. "Поиграем с ножками"	1 раз в неделю перед сном	Средняя и старшая гр.	И Ю Н Ь
2. "Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)"	В течение дня 5 мин 8 мин 20 мин 30 мин 35 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные	
3. Душ «Летняя прохлада»	После прогулки	Старшие и подг. группы	
4. «Ножки умойтесь - водичкой обливайтесь» (обливание ног водой комнатной температуры)	После прогулки	Младшие, средние группы	
5. "Умывайка-вытирайка" (обширное умывание)	После дневного сна	Средняя, старшая, подгот. гр.	
6. "Гимнастика маленьких волшебников»	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
7. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
8. Сеанс «Живая вода» (полоскание горла)	1 раз в день	Средние, старшие группы	
9. «Живой витамин» (С - витаминизация 3 –го блюда)	Ежедневно	Все группы	
10. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы	
11. «Волшебные лучики» (дозированные(!) солнечные ванны)	С 9.00 до 10.00	младшие, средние, старшие группы	

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. "Поиграем с ножками"	1 раз в неделю перед сном	Средняя и старшая гр.	А В Г У С Т
2. "Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)"	В течение дня 5 мин 8 мин 20 мин 30 мин 35 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные	
3. «Ножки умывайтесь - водичкой обливайтесь» (обливание ног водой комнатной температуры)	После прогулки	Младшие, средние группы	
4. Душ «Летняя прохлада»	После прогулки	Старшие и подг. группы	
5. "Умывайка-вытирайка" (обширное умывание)	После дневного сна	Средняя, старшая, подгот. гр.	
6. "Гимнастика маленьких волшебников»	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
7. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
8. Сеанс «Живая вода (полоскание горла)	1 раз в день	Средние, старшие группы	
9. «Живой витамин» (С - витаминизация 3 –го блюда)	Ежедневно	Все группы	
10. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы	
11. «Волшебные лучики» (дозированные(!) солнечные ванны)	С 9.00 до 10.00	младшие, средние, старшие группы	



Мероприятия	Дозировка	Контингент детей
1. Целебная пилюля Неболейка (дибазол)	Утром перед завтраком в течение 10 дней 0,002 0,004	Дети : 1-3 лет 4-7 лет
2. Прививка «Будь здоров» Гриппол Гриппферон		Сад Ясли
3. По окончании дибазола - экстракт элеутерококка	1-2 капли на год жизни 2 раза в день 25-30 дней	Все дети
4. Стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки»	ежедневно	Средняя, старшие группы
5. "Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)"	В течение дня 3-5 мин 5-8 мин 8-10 мин 10-15 мин 15-20 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные
6. "Гимнастика маленьких волшебников»	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы
7. «Поиграем ушками, поиграем носиком»	1 раз в день	Ясельные группы, 2 мл. группы
8. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы
9. Сеанс «Живая вода» (полоскание горла)	1 раз в день после сна	Средняя, старшие, подг. группы
10. Ароматерапия	Во время сна 2-3 раза в неделю	Все группы
11. «Живой витамин» (С - витаминизация 3 –го блюда)	Ежедневно	Все группы
12. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы
13. «Добрые лучики» (сеанс УФО)		Все группы
14. «Дорожка здоровья» (рефлекторная сухая дорожка) (рефлекторная дорожка влажная)	В течение дня После сна	Ясельные группы Дошкольные гр.
15. "Поиграем с ручками" (развиваем мелкую моторику)	На занятиях	Все дети
16. "Поиграем с ножками" (профилактика плоскостопия)	1 раз в неделю перед сном	Средняя и старшая, подг. гр.

С  
Е  
Н  
Т  
Я  
Б  
Р  
Ь

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. Продолжаем элеутерококк	1-2 капли на год жизни 2 раза в день 5-10 дней	Все дети	О К Т Я Б Р Ь
2. По окончании элеутерококка - витамины "Ревит"	1 шт. в день	Все дети	
3. "Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)"	В течение дня 3-5 мин 5-8 мин 8-10 мин 10-15 мин 15-20 мин	Ясельные группы 2 младшие группы средние группы старшие группы подготовительные	
4. "Гимнастика маленьких волшебников"	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие группы	
5. "Поиграем с носиком, поиграем ушками"	1 раз в день	Ясельные группы, 2 мл. группы	
6. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
7. Сеанс «Живая вода» (полоскание горла)	1 раз в день после сна	Средняя, старшая группы	
8. Ароматерапия	Во время сна 2-3 раза в неделю	Все группы	
9. «Живой витамин» (С-витаминизация 3-го блюда)	Ежедневно	Все группы	
10. Стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки»	ежедневно	Средняя, старшая группы	
11. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы	
12. «Добрые лучики» (сеанс УФО)		Все группы	
13. «Дорожка здоровья» (рефлекторная дорожка сухая) (рефлекторная дорожка влажная)	В течение дня После сна	Ясельные группы Дошкольные гр.	
14. Фиточай "Лесное чудо" (витаминные, общеукрепляющие сборы)	Ежедневно 1 раз 50 гр 70 гр	Ясли Сад	
15. "Поиграем с ручками" (развиваем мелкую моторику)	На занятиях	Все дети	
16. "Поиграем с ножками" (профилактика плоскостопия)	1 раз в неделю перед сном	Средняя и старшая, подг. гр.	

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. Целебная пилюля Неблейка (дибазол)	Утром перед завтраком в течение 10 дней. 0,002-0,004-	Дети:  1-3 лет 4-6 лет.	Н О Я Б Р Ь
2. По окончании дибазола – экстракт элеутерококка	1-2 капли на год жизни 2 раза в день 25-30 дней	Все дети	
3. Стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки»	3 раза в неделю	Средняя, старшие группы	
4. "Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)	В течение дня 3-5 мин 5-8 мин 8-10 мин 10-15 мин 15-20 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные	
5. "Гимнастика маленьких волшебников»	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
6. Сеанс "Родничок"(полоскание горла настоем трав эвкалипт, шалфей, календула, ромашка)	Ежедневно 1 раз по 70 гр	Сад	
7. «Поиграем ушками, поиграем носиком»	1 раз в день	Ясельные группы, 2 мл. группы	
8. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
9. Ароматерапия	Во время сна 2-3 раза в неделю	Все группы	
10. «Живой витамин» (С - витаминизация 3 –го блюда)	Ежедневно	Все группы	
11. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы	
12. «Добрые лучики» (сеанс УФО)		Все группы	
14. «Дорожка здоровья»	В течение дня	Ясельные группы	

(рефлекторная сухая дорожка) (рефлекторная дорожка влажная)	После сна	Дошкольные гр.
14. Фиточай "Лесное чудо" (витаминные, общеукрепляющие сборы)	Ежедневно 1 раз 50 гр 70 гр	Ясли Сад
15. "Умные ручки" (развиваем мелкую моторику)	На занятиях	Все дети
16. "Поиграем с ножками" (профилактика плоскостопия)	1 раз в неделю перед сном	Средняя, старшая, подг. гр.

Мероприятия	Дозировка	Контингент детей	Месяц
1. Продолжаем элеутерококк	1-2 капли на год жизни 2 раза в день. 5-10 дней	Все дети	Д Е К А Б Р Ь
2. По окончании элеутерококка – витамины "Ревит".	по 1 шт. в день	Все дети	
3. "Волшебная приправа" (фитонциды: лук, чеснок.)	Ежедневно в обед в 1-е блюдо.	Все дети	
4. Лечебная смазка носика (0.25% оксолиновая мазь).	2 раза в день	Все дети	
5. «Живой витамин» (С – витаминизация 3 –го блюда)	Ежедневно	Все группы	
6. Стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки»	3 раза в неделю	Средняя, старшие группы	
7" Ходят ножки босые по дорожке" (ходьба босиком)	В течение дня 3-5 мин 5-8 мин 8-10 мин 10-15 мин 15-20 мин	Ясельные группы 2 младшие гр. средние группы старшие группы подготовительные	
8. "Гимнастика маленьких волшебников»	2 раза в неделю после сна	Средняя, старшие, подг. группы	
9. Сеанс "Родничок"(полоскание горла настоем трав эвкалипт, шалфей, календула, ромашка)	Ежедневно 1 раз по 70 гр	Сад	
10. «Поиграем ушками, поиграем носиком»	1 раз в день	Ясельные группы, 2 мл. группы	
11. Полоскание рта	3 раза в день после еды	Дошкольные группы	
12. Ароматерапия	Во время сна 2-3 раза в неделю	Все группы	
13. Йодомарин	1 раз в день по ½ таблетки	Все группы	
14. «Добрые лучики» (сеанс УФО)		Все группы	



15. «Дорожка здоровья» (рефлекторная сухая дорожка) (рефлекторная дорожка влажная)	В течение дня После сна	Ясельные группы Дошкольные гр.
16. "Умные пальчики" (пальчиковая гимнастика)	На занятиях	Все дети
17. "Поиграем с ножками" (профилактика плоскостопия)	1 раз в неделю перед сном	Средняя и старшая, подг. гр.

### 3.5. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С КАДРАМИ

№	Тематика	Форма проведения	Ответ-ый
1.	«Организация гимнастики после сна»	Консультация	Зам.заведующего
2.	«Использование музыкального сопровождения для засыпания и пробуждения», «Проведение упражнений для релаксации»	Консультация	Зам.заведующего
3.	«Использование нестандартного оборудования для проведения гимнастики после сна»	Семинар	Зам. Заведующего
4.	Итоги проведения мониторинга состояния здоровья детей	педсовет	Заведующий м/с
5.	«Современное дошкольное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье детей и педагогов»	Круглый стол	Заведующий
6.	«Возрастные кризисы развития и условия, способствующие их благополучному разрешению»	Консультация для родителей	Педагог-психолог, родители
7.	«Реализация здоровьесберегающих технологий»	Педсовет	Заведующий
8.	«Создание условий для двигательной активности детей»	Конкурс	Зам. Заведующего
9.	«Степень удовлетворенности родителей здоровьесберегающей средой ДОУ»	Анкетирование	Зам. Заведующего
10.	«ЗОЖ»	Конкурс газет для родителей	Зам. Заведующего
11.	«Предупреждение эмоционального выгорания педагогов»	Тренинг	Зам. Заведующего
12.	«Самомассаж»	Мастер-класс	воспитатель
13.	Деятельность педагогов по	Тематический	Заведующий,

	формированию здорового образа жизни у детей.	контроль	Зам. Заведующего
14.	«Что мы знаем о здоровье детей»	Круглый стол	заведующий М/с
15.	«Проведение занятия с использованием здоровьесберегающих технологий»	Конкурс педагогического мастерства	Зам. Заведующего
16.	Анализ реализации программы	Педагогический Совет	Заведующий

### **3.6. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

В детском саду составлен гибкий режим деятельности, который зависит от социального заказа родителей, наличия специалистов – педагогов и медицинских работников, а так же пересмотрен подход к обучению дошкольников, к организации всех видов детской деятельности. Разработана гибкая вариативная сетка занятий, учитывающая возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающая взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

При составлении учебного плана и сетки занятий соблюдаются нормативы по допустимой учебной нагрузке на воспитанников, в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13.

Учебные планы и сетки занятий, составляемые на каждый год. Занятия познавательного и продуктивно-художественного циклов организуются в подгрупповых формах. В группах раннего возраста все занятия построены в форме познавательно-игрового взаимодействия с малышами.

Двигательная деятельность построена с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, режимных моментов и времени года.

### **3.7. СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В настоящее время в деятельность ДОО подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
<b>Коррекционные технологии</b>		
1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
3.Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

### 3.8. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- ✓ физические занятия в зале и на спортивной площадке
- ✓ утренняя гимнастика
- ✓ физкультминутки
- ✓ оздоровительный бег
- ✓ самомассаж
- ✓ дыхательная гимнастика
- ✓ Гимнастика после сна
- ✓ физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”

- ✓ индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ  
 преобладание циклических упражнений в процессе НОД по физическому развитию для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества использование игр, упражнений соревновательного характера

### 3.9. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

<i>Форма непосредственно образовательной деятельности и форма двигательной деятельности</i>	<i>1 младшая группа</i>	<i>2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
<b>1. Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня.</b>					
1.1. Физическая культура	2 *10	3*15	3*20	3*25	3*30
1.2. Музыка	2*10	2*15	2*20	2*25	2*30
<b>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1. Утренняя гимнастика.	5*6	5*8	5*10	5*10	5*12
2.2. Двигательная разминка во время перерыва в непосредственно образовательной деятельности	-	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.
2.3. Физкультминутка.	6*1.5	6*2	9*5	10*5	10*5

2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки
2.5. Оздоровительный бег (во время утренней прогулки).	-	-	2*7	2*8	2*10
2.6. Гимнастика после дневного сна.	5*6	5*8	5*10	5*10	5*12
<b>3.Активный отдых.</b>					
3.1. Физкультурный досуг.	1раз в месяц	1 раз в месяц	1раз в месяц по	1раз в месяц	1раз в месяц
3.2. Физкультурно-спортивные праздники.	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год
3.3. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.				

### **3.10. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО, ДИДАКТИЧЕСКОГО, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Материально-техническое оснащение в МДОУ.

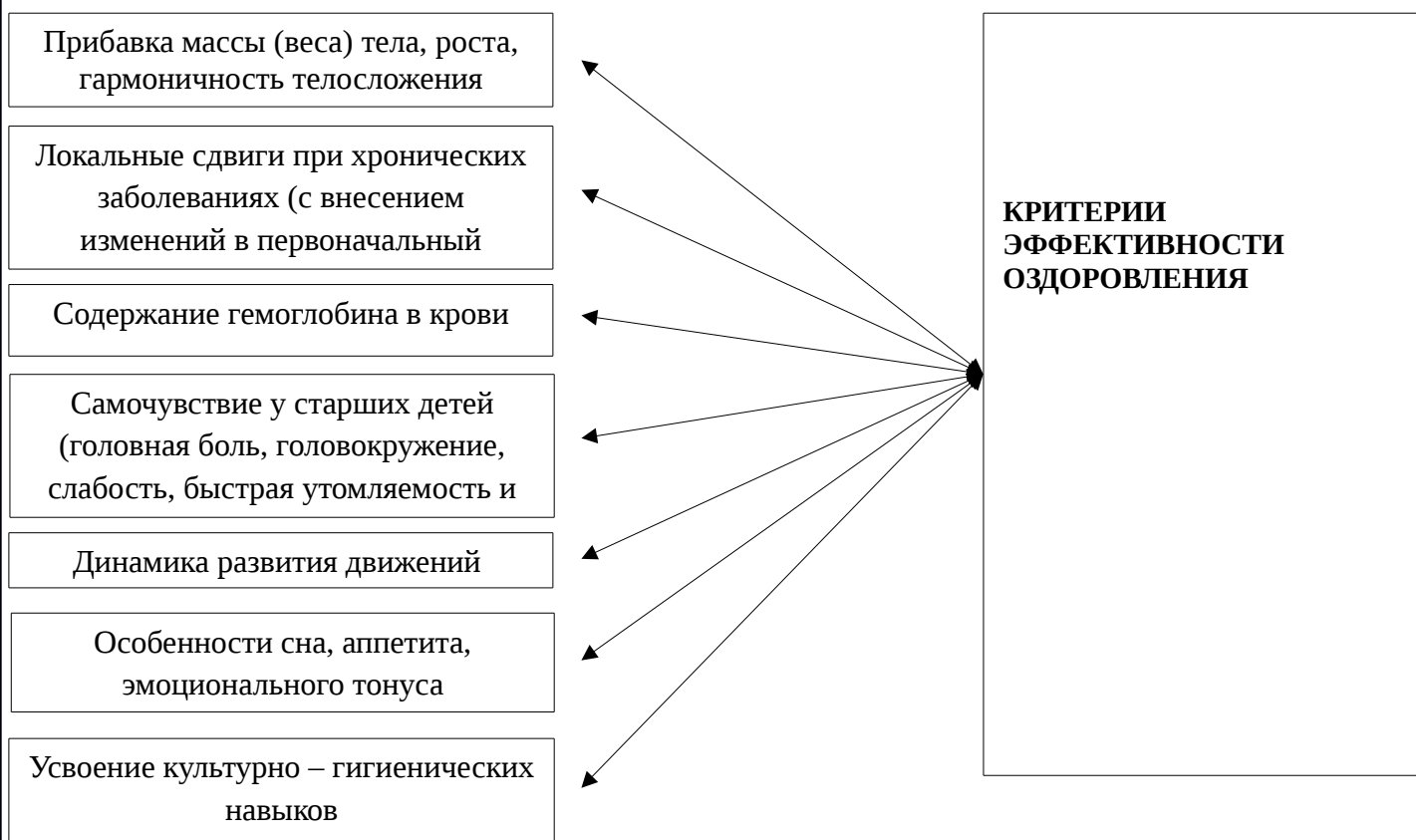
*Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в МДОУ.*

Пути реализации:

- обновление материально-технической базы:
- маркировка столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- приобретение медицинского оборудования: медицинский столик со стеклянной крышкой (А – с набором прививочного инструментария, Б – со средствами оказания первой помощи).

- пополнить спортивный инвентарь физкультурного зала для спортивных игр (хоккей, городки), мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками;
- преобразование предметно-развивающей среды:
- оформить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе;
- оборудовать групповые физкультурные центры нетрадиционным спортивным оборудованием для развития основных видов движений;

#### 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.



#### 5. СИСТЕМА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№	Задачи	Мероприятия	Период
<b>I этап</b>			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение медицинских карт;</li> <li>• ведение адаптационных листов;</li> </ul>	Адаптационный период

	момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование родителей;</li> <li>• беседы с родителями;</li> <li>• наблюдение за ребенком;</li> </ul>	Сентябрь (ежегодно)
<b>II этап</b>			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p><b>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</b></p> <p>«Адаптация ребенка к детскому саду»  «Как сохранить здоровье ребенка»;  «Организация закаливания»  «Одежда и здоровье ребенка»  «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»  «Формирование у детей привычки здорового питания»  «Кризис трех лет»  «Роль витаминов в детском питании»  «Правильное питание детей – основа их здоровья»  «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»  «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»  «Особенности питания детей в зимний период»  «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»  «Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p><b>1. Анкетирование родителей.</b></p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»  «Развитие двигательной активности ребенка в семье»  «Физкультура в Вашей семье»</p> <p><b>3. Памятки для родителей:</b></p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»  «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»  «Советы родителям по питанию»  «Здоровый образ жизни»  «Игры с детьми на свежем воздухе»  «Значение режима дня для здоровья дошкольника»  «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»  «Как организовать полноценный сон ребенка»  «Как сохранить зрение ребенка»  «Соки – напитки защиты организма от простуды»</p>	<p>Сентябрь, Декабрь</p> <p>Май (ежегодно)</p> <p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь Январь</p> <p>Постоянно</p>



		«Простуда, или ОРВИ, у малышей» «О детской одежде» «Физическое воспитание ребенка» <b>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</b>	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	• выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
<b>III этап</b>			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	• разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	• проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • походы за город в теплое время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану ДОУ
<b>IV этап</b>			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	• диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;	Май  Апрель-май  Июнь

# Мы вместе



*Цель: создание атмосферы сотрудничества.*

## 6. МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки	Ответственные
<b>Состояние здоровья воспитанников</b>	Посещаемость, заболеваемость детей Группы здоровья детей	Табель учета посещаемости и заболеваемости Профилактический осмотр детей: Журнал профилактических осмотров	Ежедневно  Октябрь, апрель	медсестра  Врач-педиатр
	Хронические заболевания детей	Таблица распределения детей по группам здоровья Углубленный медосмотр	Март-апрель	Врач, м/с
	Физическое развитие детей: Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Антропометрия	Октябрь, апрель	Врач, м/с
	Эффективность оздоровления часто болеющих детей	Коэффициент ОЭО (оценка эффективности оздоровления) – не ниже 20%	Октябрь, апрель	Врач-педиатр
<b>Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики</b>	Качество выполнения графических заданий (ручная умелость)	Методики определения сформированности зрительно-ручной координации (в подг. и старших группах)	Ноябрь Май	Заместитель заведующего
<b>Эмоциональное благополучие детей в детском саду</b>	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ.	Адаптационный лист.	Сентябрь-Ноябрь	Воспитатели мл. групп

## 7. ПЛАНИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Мероприятия	Тема	Ответственные	Срок
1.	Педсоветы	1. Воспитание активной жизненной позиции личности ребенка в сохранении и укреплении здоровья. - Физиолого – гигиенический аспект организации занятий. 2. Организация оздоровительной работы образовательного учреждения (дошкольного отделения) в неблагоприятных экологических условия	Заместитель заведующего, заведующий	В соответствии с годовым планом

		3. Создание условий для реализации программы по здоровьесбережению в группе (классе) и на спортивной площадке (групповом участке). 4. Взаимодействие в деле укрепления и сохранения здоровья, как сотворчество взрослых и детей.		
2	Творческая группа по здоровьесбережению в рамках работы МО	1. Двигательный режим в дошкольном отделении. 2. Реализация оздоровительной программы в дошкольном отделении. 3. Результаты контрольно обследования по разделу физическое развитие.	Заместитель заведующего, заведующий	
3	Совещание	1. Выполнение санитарно – гигиенического режима. 2. Охрана здоровья воспитанников. 3. Анализ питания, заболеваемости. 4. Санитарно – эпидемиологическая работа в ОУ.	Старшая медсестра Заместитель заведующего, заведующий	
4	Педагогические часы	1. Анализ адаптации вновь поступающих детей. 2. Оздоровительная работа в дошкольном отделении. 3. Закаливающие процедуры. 4. Внедрение здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольного отделения.	Заместитель заведующего	
5	Семинары – практикумы (добавить)	1. Принципы использования физкультурных тренажеров. 2. Пальчиковые игры, как средство подготовки руки к письму. 3. Речь на кончиках пальцев 4. Принципы реализации оригинальных систем закаливания	Воспитатели Заместитель заведующего	
6	Консультации разработка буклетов, памяток	1. Оформление участков зимой. 2. Адаптация в жизни ребенка. 3. Как снять усталость. 4. Психологические минутки в работе с детьми. И т.д.	Старшая медсестра Заместитель заведующего, заведующий	
7	Проекты	1. Витаминный калейдоскоп 2. Оздоровительная тропа 4. Лекарственные травы для детей	Старшая медсестра Заместитель заведующего, заведующий	
8	Повышение профессионального мастерства	1. Курсы повышения квалификации. 2. Городские методические объединения. 3. Мастер – классы	Старший воспитатель	
9	Проверка знаний	Сдача санминимума.	Старшая медсестра Заместитель заведующего, заведующий	

## 8. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стил жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми необходимо учитывались:

- Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- Местные, региональные условия (климат, природные условия);
- Специфику контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);
- Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
- Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр -ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
- Изменение работоспособности детей в течении дня;
- Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

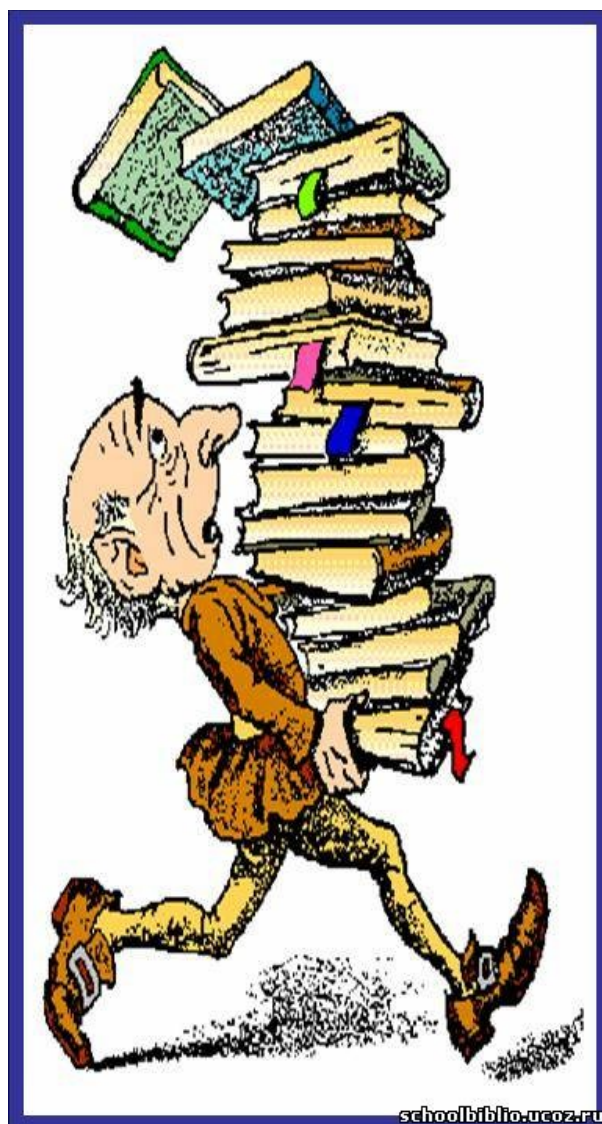
Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению со взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты, эмоционально отзывчивыми на красоту окружающего мира, произведений искусства, на состояние других людей, любящие свою Родину, свой народ.

Ведь в здоровом теле - здоровый дух.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
2. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
3. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
4. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколога – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
5. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под редакцией М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой. – 6 – е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 208с
7. Соломенникова О.А. Экологическое воспитание в детском саду. [Текст]: программа и методические рекомендации/ О.А.Соломенникова. М.: Мозаика – Синтез, 2008. – 112с.
8. В помощь воспитателям ДОУ в работе с родителями. Здоровье и физическое развитие. –М.: Школьная пресса, 2009
9. Зимонина В. Н. «Расту здоровым», М.: ВЛАДОС, 2003г
10. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г. «Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников» - М.: АРКТИ, 2006.
11. Кочеткова Л. В. «Оздоровление детей в условиях детского сада» - М.: «ТЦ Сфера», 2005
12. Кузнецова М. Н. «Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей» - М.: АРКТИ, 2003.

13. Кузнецова М. Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» - М.: АРКТИ, 2003.
14. Маханева М. Д. «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений» - М.: АРКТИ, 2000.
15. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для питателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003
16. Савельева Н. Ю. «Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях» - Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
17. Сократов Н. В. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» - М.: ТЦ Сфера, 2005.
18. Шарманова, С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4. - С.40-45.
19. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» - М.: ТЦ Сфера, 2004



### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Конституция Российской Федерации. – М.: НПП Гаранд - Сервис. 2001. – С. 43,72
2. Семейный кодекс Российской Федерации (новая редакция, испр. и доп.) – М.: Мозаика – Синтез, 2011.- 335с.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 26.01.2011г.
4. Доклад Правительства Российской Федерации о реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» в 2010-м году.
5. «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений», утвержденная приказом Минздрава РФ № 139 от 04.04.2003г.



6. Письмо Минобразования РФ от 14.03.00 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (СанПиН 2.4.1.3049-13)
8. Устав и другие локальные акты ДОУ.

