Принята
на педагогическом совете
Протокол №1 от 27.08.2020.

Утверждена
И.о. заведующего МБДОУ№140
_____(Е.А.Калинникова)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г.Мурманска
№ 140

ПРОГРАММА
оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников
МБДОУ г.Мурманска №140

МУРМАНСК 2020

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 4 лет с 2020 года по 2024 год.

Пояснительная записка

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников и младших школьников, в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непременное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьеукрепления в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание оздоровительной программы обусловлено всевозрастающими требованиями к дифференцированному подходу к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психо-физического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

Программа «Здоровый дошкольник», разработанная педагогическим коллективом нашего ДОУ, предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Цель программы

Программа направлена на воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья;
2. Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;
3. Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
4. Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;
5. Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

6. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

<u>Основные направления программы</u>

- ***Профилактическое***

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований специалистами и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.
7. С- витаминизация пищи.

- ***Организационное***

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Составление индивидуальных карт здоровья ребенка;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Формирование навыков безопасного поведения и культуры здоровья;
7. Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
8. Приобщение детей и взрослых (педагогов и родителей) к здоровому и безопасному образу жизни.

<u>Структурно-содержательная характеристика программы</u>

Структура программы предусматривает **следующие разделы:**
I – Цели и задачи программы;
II - Содержание деятельности ДОУ по организации физкультурно-оздоровительной работы;
III – Программирование и планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
IY - Определение способов фиксации динамики физического развития и здоровья дошколь ников;
Y - Основные параметры физического развития дошкольников;
YI - Условия реализации оздоровительной программы.

В разделе **«Цели и задачи программы»** определены цель и задачи физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

В разделе **«Содержание деятельности ДОУ по организации физкультурно-оздоровительной работы»** названы программы и технологии, используемые в процессе реализации оздоровительной программы.

Раздел **«Программирование и планирование физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ»** содержит описание системы организации педагогического процесса по укреплению здоровья и физическому развитию дошкольников. Данный раздел включает следующие главы: «**Будем здоровы!», «Азбука движений», «Экология и здоровье», «Школа безопасности».**
Глава **«Будем здоровы!»** состоит из следующих подразделов: «Познай себя», «Правила гигиены».

Подраздел ***«Познай себя»*** направлен на формирование у детей:
- умения чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему работать;
- осознания ребенком вклада каждой системы организма в выживание и здоровье;
- знаний, умений и навыков сохранения своего здоровья и здоровья окружающих. Дошкольник получает элементарные знания об инфекционных болезнях, их возбудителях, о лекарствах и витаминах, о той пользе, которую они приносят, а так же знакомятся с правилами первой помощи. В разделе представлен план лечебно-профилактических мероприятий осуществляемый в течение года.

В подразделе ***«Правила гигиены»*** описаны направления воспитания у дошкольников потребности в здоровом образе жизни: привитие культурно-гигиенических навыков, обучение детей уходу за своим телом, одеждой, помещением; формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам; организация и проведение закаливания (рекомендуемая температура, перечень одежды для детей в соответствии с временем года, закаливающие мероприятия); организация питания дошкольников, приведен перечень условий для поддержания оздоровительных режимов в ДОУ.

В главе - **«Азбука движений»** - предложена система работы по приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни, к физической культуре; названы особенности воспитания у детей потребности в физическом совершенствовании, в движении на основе «мышечной радости»; представлен перечень тем для ознакомления дошкольников с физической культурой и спортом; описаны основные виды движений, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры.

Глава **«Экология и здоровье»** посвящена формированию у дошкольников и их родителей сознательной установки на здоровый образ жизни, гармоничное развитие дошкольников и гуманное взаимодействие с окружающим миром.

В главе **«Школа безопасности»** раскрывается содержание работы, направленной на формирование у дошкольников и их родителей основных понятий об опасностях, на выработку умения прогнозировать опасности и их последствия в процессе жизнедеятельности, правильно оценивать свои возможности и принимать обоснованные решения безопасного поведения в различных ситуациях.

В разделе **«Определение способов фиксации динамики физического развития и здоровья дошкольников»** представлены диагностические карты фиксации динамики физического развития дошкольников, алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей.

Раздел **«Основные параметры физического развития дошкольников»** посвящен определению показателей физического воспитания и развития воспитанников.

В разделе **«Условия реализации оздоровительной программы»** раскрывается содержание деятельности персонала ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы, организации предметно-развивающей среды**,** представлена модель стратегии и тактики взаимодействия ДОУ с родителями воспитанников, предлагаются возможные формы и направления работы с семьями, темы консультаций, лекций, родительских собраний.

Законодательно-нормативное обеспечение программы

- ✓ Закон РФ «Об образовании»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ✓ Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г.Мурманска №140, разработанная в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом соответствия Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (под ред. Т.И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой и др.), с учетом соответствия Адаптированной программы коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» (автор Н. В. Нищевой)
- ✓ Устав образовательного учреждения.

Ожидаемые результаты

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение элементарными навыками безопасного поведения.
4. Снижение уровня заболеваемости.
5. Совершенствование физического развития дошкольников.

Объекты программы

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

Основные принципы программы

- **Принцип научности –** подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- **Принцип активности и сознательности –** участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- **Принцип доступности –** использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными возможностями.
- **Принцип активности –** участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников.
- **Принцип комплексности и интегративности –** решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- **Принцип преемственности –** обеспечивает преемственность образования детей на разных возрастных этапах. Предполагает достижение согласованности в подходах к воспитанию и обучению ребенка в образовательном учреждении и семье.
- **Принцип результативности и гарантированности –** реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- **Принцип сезонности –** использование местных условий для реализации содержания программы, связанной с ознакомлением детей с природой.

РАЗДЕЛ I

Цели и задачи программы

Цель программы

Программа направлена на воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи программы

1. Укрепление здоровья;
2. Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;
3. Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
4. Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;
5. Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
6. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

РАЗДЕЛ II

Содержание деятельности ДОУ по организации физкультурно-оздоровительной работы

Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы
	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Детство» (под ред. Т.И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой и др.),
	• Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, • Воспитание здорового ребенка / Под ред. Маханевой М.Д., -Москва «АРКТИ» 2000г. • Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.,1999. • Голинына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей.- М.2007. • Голинына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М., 2004 • Давыдова М.А.Спортивные мероприятия для дошкольников, М., Вако, 2007. • Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения6 модели программ, рекомендации, разработки занятий./ авт -сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская.- Волгоград, 2009. • Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ Сост. Н.И. Крылова.- Волгоград, 2009. • Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошк. возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю. Белая. • Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей.- М., 2008 • Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольного образовательного учреждения /О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007. • Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М., 2003. • Физкультурные занятия в детском саду на Севере» /Под ред.Кузнецовой В.М., - Мурманск, 2000г. • Подвижные игры и игровые упражнения / Под ред. Пензулаевой Л.И. «Владос», - Москва 2001г. • Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет.- Волгоград, 2009. • Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе.- Волгоград, 2009. • Развивающая педагогика оздоровления под ред. Кудрявцева В.Т. «Линка-Пресс» Москва 2000г. • «Спортивные праздники и развлечения» под ред. Лысовой В.Я., Москва «АРКТИ» 2000г. • Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста. • Соловьева Н.И., Чаленко И.А.Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. – М.2007г. • Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. –М.2004 • Физическая культура – дошкольникам» / Под ред. Глазыриной Л.Д. «Владос», Москва 2001г. • Т.А. Шорыгина. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008

Раздел III

Программирование и планирование физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ

3.1. Будем здоровы!

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

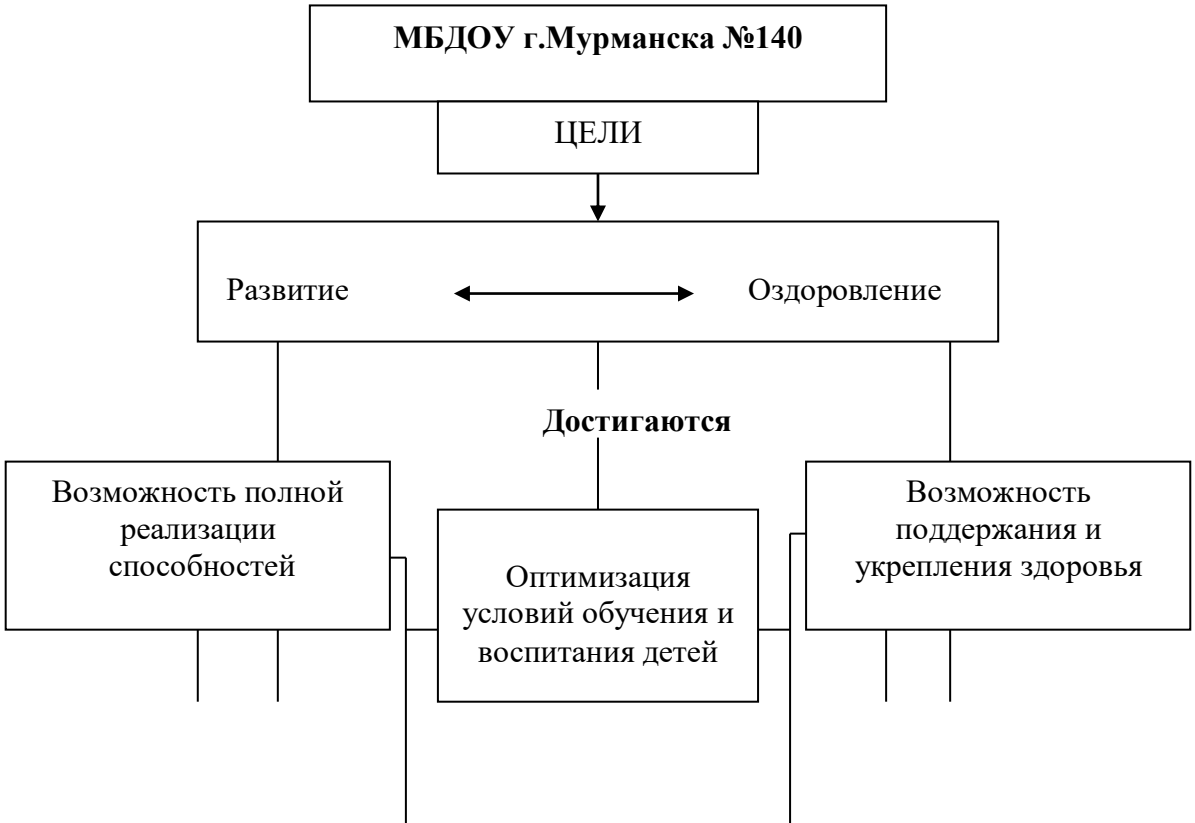
1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыков оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

Применение психологических и психопрофилактических средств и методов приобретают все большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

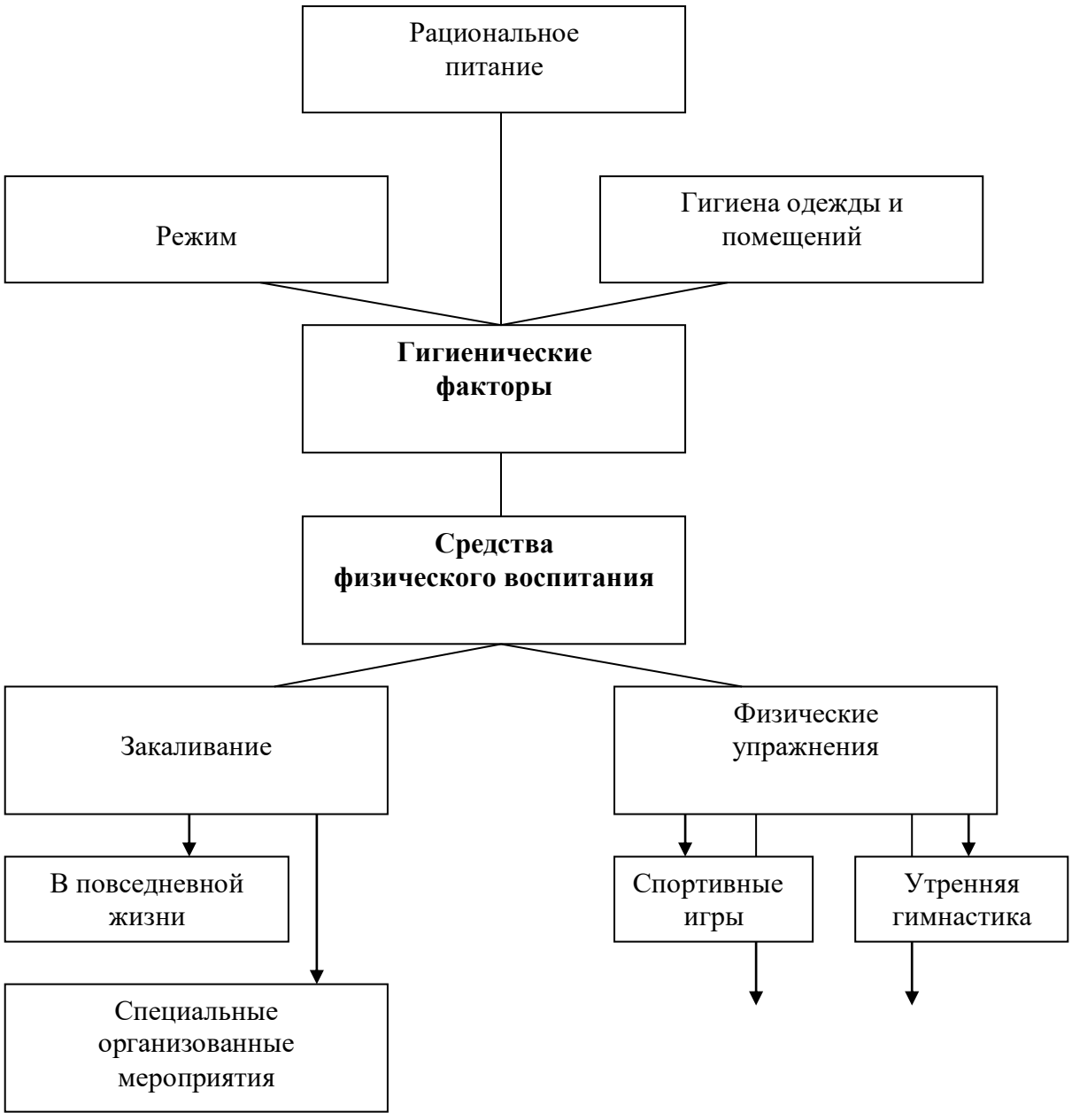
Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду достигается посредством:

- выявления факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний детей;
- применения психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии;
- обеспечения условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня для каждого ребенка;
- создания благоприятного психологического климата в группах и в ДОУ в целом;
- обучения детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организации уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использования личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- использования на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Пути сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ



Условия воспитания здорового ребенка в ДОУ



Физкультурные занятия

Развивающие игры

Здоровьесберегающие технологии

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация здорового и положительного психоэмоционального микроклимата группы; - учет климатических особенностей Севера; - занятия по подгруппам; - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; - оснащение (спортинвентарем, оборудованием, наличие спортивных уголков в группах)	Все группы
2.	Внедрение технологий создания здоровьесберегающей среды в ДОУ	- рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности; - оптимальный двигательный режим; - эффективное закаливание; - обеспечение благоприятной гигиенической обстановки; - преобладание положительных эмоций у детей; - использование психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей	Все группы
3.	Разработка образовательных технологий	- занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры видеофильмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни; - приемы выполнения упражнений, самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур; - занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов; - формирование представлений о многообразии физических и спортивных упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости; - приемы, направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента); - приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения)	Все группы

4.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурные занятия; - физкультурно-оздоровительные занятия; - познавательные занятия; - двигательная активность на прогулке; - физкультура на улице; - подвижные и динамические игры; - корригирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) - гимнастика после сна; - спортивные игры; - занятия аэробикой, спортивно-ритмической гимнастикой; - терренкур (дозированная ходьба); - пешие прогулки, мини-туризм; - физкультурные досуги, забавы, игры; - кружок оздоровительной направленности	Все группы
5.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	Все группы
6.	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах (в теплое время года); - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
7.	Активный отдых	- развлечения и праздники; - игры – забавы; - дни здоровья; - каникулы; - ЧДА; - мини - туризм	Все группы Старший д.в.
8.	Организация рационального питания	- учет индивидуальных особенностей и вкусовых пристрастий детей (аллергия, хронические заболевания, ожирение) - введение овощей и фруктов в обед и полдник; - С-витаминизация питания; - питьевой режим	Все группы
9.	Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
10.	Музтерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий, праздников, развлечений; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение	Все группы
11.	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - релаксация; - элементы психогимнастики; - коррекция поведения	Все группы

12.	Закаливающие мероприятия: - в повседневной жизни - специально организованное	 - утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); - облегченная форма одежды; - ходьба босиком в спальне до и после сна; - сон с доступом воздуха (+19^0 С…+17^0 С); - солнечные ванны (в летнее время); - игровой массаж; - дыхательная гимнастика; - «босоножье»	Все группы
13.	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	- диагностика уровня физического развития; - диспансеризация детей детской поликлиникой; - диагностика физической подготовленности; - диагностика развития ребенка	Все группы
14.	Пропаганда ЗОЖ	- эколого-валеологические занятия, игры, праздники; - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ)	Все группы
15.	Взаимодействие детского сада с семьей	- коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, тренинги, деловые игры, семинары, открытые занятия); - индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «обратная связь», консультации, беседы, домашние задания, «Почта доверия» - анонимные обращения и пожелания педагогов и родителей); - наглядно-информационные сотрудничество (стенды, «памятки для родителей», выставки работ); - активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, праздники, соревнования, походы, тренинги «воспитатель-родитель-ребенок»); - посещение детьми занятий в школе, в спортивных секциях, соревнований	Все группы

План оздоровления и профилактических мероприятий

№	Период	Мероприятия	Контингент детей
1.	Подготовительный период (сентябрь – октябрь) (формирование групп; осмотр; антропометрия;	- витаминотерапия; - натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика; - игровой самомассаж грудной клетки; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	Все группы

	составление индивидуальных карт здоровья ребенка; анкетирование родителей)	- вакцинация; - профилактический осмотр детей	
2.	Период повышенной заболеваемости (ноябрь – декабрь)	- натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки; - игровой самомассаж грудной клетки; - санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
3.	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа (декабрь – февраль)	- игровой самомассаж грудной клетки; - адаптогены – шиповник; - профилактический осмотр детей - дыхательная гимнастика;	Все группы
4.	Период гриппа (февраль – март)	- лекарственная терапия - оксолиновая мазь в нос; - натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки; - жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
5.	Период реабилитации (март-апрель – май)	- витаминотерапия - поливитамины; - игровой самомассаж; - натуропатия – дыхательная гимнастика; - дыхательная гимнастика;	Все группы
6.	Период летней оздоровительной работы	- вывоз детей в среднюю полосу и на юг родителями; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	Все группы

3.1.1. Познай себя

Знания об особенностях строения, выполняемых функциях и жизнедеятельности человеческого организма органично сочетаются с проблемой здоровья, физического развития. Общеизвестно, что картина состояния здоровья подрастающего поколения катастрофична. Рост заболеваемости по некоторым показателям настолько высок, что это вызывает огромную тревогу за судьбу и здоровье нации.

Познание человека, его физической и социальной сущности поможет ребенку осознать себя, свои возможности, подведет его к пониманию «одинаковости» с другими людьми, научит понимать его состояния, чувства, переживания.

В процессе ознакомления дошкольников с человеческим организмом решаются следующие задачи:

- сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела);
- способствовать формированию у дошкольников целостного представления о своем теле;
- развивать умение «слушать» и «слышать» свой организм;
- способствовать осознанию воспитанниками самоценности своей жизни и ценности жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать навыки профилактики, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасности для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- развивать охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самоощущение;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

В дошкольном возрасте закладываются основы миро - и самопонимания. Создание целостного «образа Я» невозможно без физического, телесного «Я», что зачастую не учитывается в повседневной жизни. Усвоение ребенком – дошкольником знаний о человеческом организме будет способствовать лучшем самопознанию, пониманию зависимости своей жизни от окружающей действительности, от умения ориентироваться в ней. Эти знания помогут ребенку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание)

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)	Изучаем свой организм	Как строено наше тело? Прислушиваемся к своему организму
Мое имя	Наши помощники	Что внутри нас? (внутреннее строение организма)
Строение собственного тела с выделением отдельных частей	Органы слуха и зрения, как их беречь	Как мы дышим?
Части лица	Сравнение тела человека с телом животных	Об удивительных превращениях пищи в организме человека
Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки…)	Мое настроение	Мои поступки
Чем похожи и чем различаемся	Я и моя семья	Конфликты и ссоры
Я и моя семья	Я и мои друзья	Мои мысли
	Что у людей общего и чем они различаются	Мои чувства
	Врачи – наши помощники	Каким я хочу быть

	Ребята, давайте жить дружно Всегда ли добрым быть приятно Я не трус, но я боюсь	Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными Добро и зло

3.1.2. Правила гигиены

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:
- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

Создание здорового образа жизни для ребенка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни требует соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режима в помещении группы, выбора наиболее целесообразного режима детей, систематического закаливания.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.1249-03, утвержденными Постановлением главного санитарного врача РФ от 26.03.03 г. №24 в разделе «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях» в п.2.12 определены требования к организации режима дня и учебных занятий.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

Оздоровительный режим стабильный и одновременно динамичный и гибкий, учитывает сезонные особенности. Поэтому в детском саду должны быть два, а лучше четыре сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому. Время основных компонентов суточного режима должно оставаться неизменным.

Основные компоненты режима дня (3-7 лет)	**Длительность, ч**
Сон дневной	2 – 2,5
Отрезки бодрствования	5,5-6
Общее время прогулок	4-4,5
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.)	3-4
Интервалы между приемами пищи	3-4
Ночной сон	10-11

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития.

В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости, в режим дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки. Увеличивается время пребывания на воздухе.

Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

Рациональное питание детей – это правильное, организованное и своевременное обеспечение организма питанием, содержащим оптимальные количества различных пищевых веществ, минеральных солей, витаминов, необходимых для нормального развития и функционирования детского организма.

Для обеспечения правильного питания в ДОУ составлено 10 – ти дневное меню - раскладка летнее и зимнее (приложение 1, 2), разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания (СанПиН 2.4.1.3049-13).

В работе по организации питания используем следующие принципы:
- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Основные факторы закаливания:
- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Предложенная система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Программа закаливания
(ежедневные мероприятия)

Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Вентиляция помещений	Холодно (ниже 10^0С) Умеренно (от 10 до 30^0 С) Жарко (свыше 30^0 С)	30-40 мин. 15-20 мин. 5-10 мин.	4-5 раз в день
Прогулки на улице в удобной одежде	Тепло (летом – выше 20^0 С; зимой – выше 0^0С) Умеренно (летом 15-20^0С; зимой – от 0 до -10^0С) Холодно (летом – ниже 15^0С; зимой – ниже 10^0С)	3-4 часа 2-3 часа 1,5-2 часа	Ежедневно
Самомассаж рук и ног	Утром перед гимнастикой	3-5 мин.	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Утром перед водными процедурами	5-7 мин.	Ежедневно
Мытье рук и лица холодной водой из крана	В летнее время	1-2 мин.	Ежедневно
Ходьба босиком (в носках) в помещении	Начинать в летние месяцы	Постоянно	Ежедневно
Утренний прием на свежем воздухе	В теплое время	Постоянно	Ежедневно
Утренняя гимнастика	В летнее время на лице Зимой в зале	Постоянно	Ежедневно
Сон с доступом воздуха	Летом (+19^0 С…+17^0 С)	1,5 – 2 часа	Ежедневно
Солнечные ванны	В летнее время	Постоянно	Ежедневно
Прогулки	Малая (летом – выше 20^0С, зимой – выше 0^0С) Умеренная (летом – 15-20^0С, зимой - от 0 до -10^0С) Большая (летом – ниже 15^0С, зимой – ниже -10^0С)	3-4 часа 2-3 часа 1,5-2 часа	Ежедневно

Еженедельные мероприятия

Средство	Условия проведения	Время сеанса	Периодичность
Физкультурные занятия	По программе ДОУ	Мл.гр. – 15 мин. Ср.гр. – 20 мин. Ст.гр. – 25 мин. Подг.гр. – 30 мин.	2 раза в зале 1 раз на улице
Занятия физическими упражнениями и игры на открытом воздухе	Лето Зима	1,5 – 2 часа	3-4 раза в неделю
Спорт	Лето Зима	1-1,5 часа	2-3 раза в неделю

«Босоножье»

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по полу босиком	5 мин.	Ходьба и бег по ковру в носках	5 мин.
Младшая группа	Ходьба и бег по полу босиком	6 мин.	Ходьба и бег по ковру в носках	6 мин.
Средняя группа	Ходьба и бег по полу босиком	7 мин.	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу	7 мин.
Старшая группа	Ходьба и бег по полу босиком	8 мин.	Ходьба и бег босиком по ковру и в носках по полу	8 мин.
Подгот. группа	Ходьба и бег по полу босиком	10 мин.	Свободный бег и ходьба в группе босиком	10 мин.

Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, массаже, корригирующей гимнастике. Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье.

<u>Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре</u>

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Чистота - залог здоровья		
Мыло и мыльные пузыри; Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)	Уроки Мойдодыра Никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам	Личная гигиена О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)
Чтоб здоровым быть		
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! О пользе движений (зарядка, спорт) Если ты заболел Врачи – наши друзья	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим! Что полезно и что вредно для организма Секреты здоровья (закаливание)	Витамины и полезные продукты Поговорим о болезни Чего боится простуда? Ценности здорового образа жизни Полярная ночь и твое здоровье Рецепты здоровья Уроки учителей здоровья

3.2. Азбука движений

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом. Укрепление здоровья средствами физического воспитания способствуют:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможна коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Данный раздел предполагает осуществление следующих задач физкультурно-оздоровительной работы:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения;
- профилактика негативных эмоций и нервных срывов;
- совершенствование всех функций детского организма, полноценное физическое развитие;
- воспитание интереса к доступным видам двигательной деятельности;
- формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности.

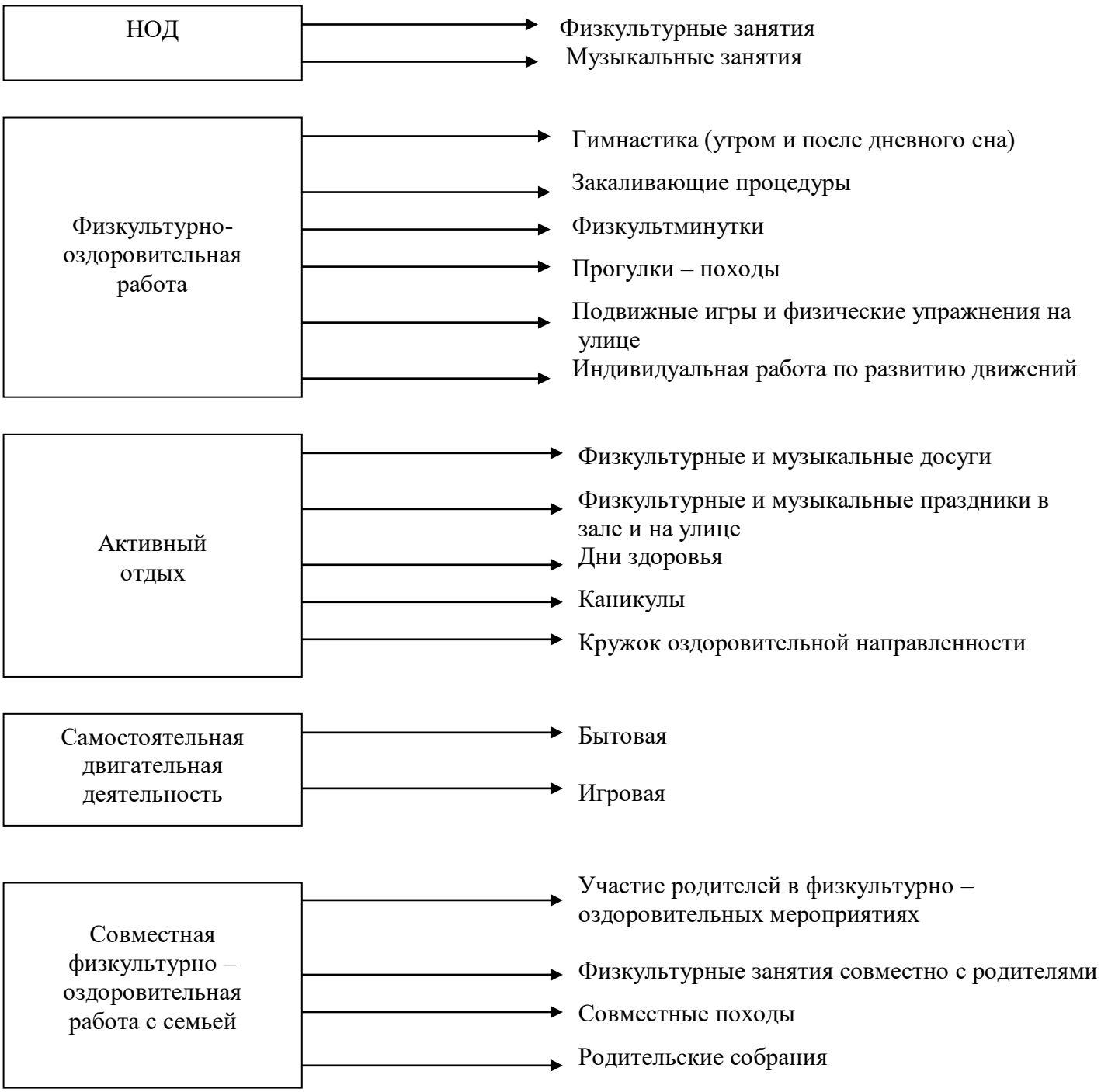
Приобщение дошкольников к ценностям физической культуры включает в себя:

- оснащение предметно-развивающей среды в ДОУ, группе, на участке;
- обогащение двигательного опыта детей разнообразным содержанием упражнений, привлечение их к участию в совместных подвижных играх;
- обучение правильным способам выполнения основных видов движения;
- развитие двигательного навыков и качеств, предупреждение детского травматизма;
- организация ежедневных форм двигательной активности;
- регулирование интенсивности физической нагрузки.

Для обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий следует соблюдать несколько основных требований:

1. Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера.
2. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы.
3. После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию.
4. Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Для каждого возраста детей они различны, а для воспитателя несложны для организации: воздушные ванны, обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др.
5. В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию «животом» и т.д.
6. В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы: разнообразные упражнения на координацию движений, предусматривающие метание, удержание равновесия, прыжки по воображаемой прямой и многие другие

Модель двигательного режима ДОУ



Физкультурно-оздоровительная работа

№	Содержание	Периодичность	Контингент детей
1	утренняя гимнастика	ежедневно	все группы
2	физкультурные занятия	2 раза в неделю	все группы
3	физкультурно-оздоровительные занятия	2 раза в месяц	все группы
4	познавательные занятия	1 раз в месяц	Ст.д.в.

5	двигательная активность на прогулке	ежедневно	все группы
6	физкультура на улице	1 раз в неделю	все группы
7	подвижные и динамические игры	ежедневно	все группы
8	корригирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно	все группы
9	гимнастика после сна	ежедневно	все группы
10	спортивные игры	2- 3 раза в неделю	Ст.д.в.
11	занятия аэробикой, спортивно-ритмической гимнастикой	1 раз в месяц	Ст.д.в.
12	терренкур (дозированная ходьба)	1 раз в месяц	Ст.д.в.
13	физкультурные досуги, забавы, игры, праздники	1 раз в месяц	все группы
14	кружок оздоровительной направленности	по расписанию	Ст.д.в.
15	экологические праздники	4 раза в год	все группы
16	дни здоровья	1 раз в квартал	все группы
17	самомассаж	ежедневно	все группы
18	каникулы	2 раза в год	все группы
19	использование зрительных тренажеров Базарного	ежедневно	все группы
20	физминутки, динамические пазы	ежедневно	все группы
21	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	все группы

График физкультурно-оздоровительных режимов в МБДОУ

Формы работы	Временной отрезок проведения мероприятий, мин																							
	понедельник				вторник				среда				четверг				пятница				Всего за неделю. мин			
	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п	мл	ср	ст	п
Физкультурные занятия:																								
- в зале	15	20					25		15	20		30			25					30	**30**	**40**	**50**	**60**
- на улице				30	15									20					25		**15**	**20**	**25**	**30**
- индивидуальная работа	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	**50**	**50**	**50**	**50**
Физкультурно-оздоровительные мероприятия:																								
- утренняя гимнастика	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	5	8	10	12	**25**	**40**	**50**	**60**
- физкультминутки	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	5	6	10	10	**25**	**30**	**50**	**50**
- гимнастика после дневного сна	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	**40**	**50**	**60**	**75**
- подвижные игры на прогулке	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	10	12	15	15	**50**	**60**	**75**	**75**
- кружок оздоровительной направленности	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	20 3	3	**10**	**20 15**	**15**	**15**
- минутки здоровья																								
Всего	55	69	60	95	55	49	85	65	55	64	60	95	40	69	85	65	40	49	10 5	95	**24 5**	**325**	**375**	**415**
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно																							
Активный отдых - День здоровья - физкультурный праздник - физкультурный досуг - каникулы	1 раз в квартал 2 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в год																							

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре

По больницам не ходите, жизнь активную ведите		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Для чего нужно двигаться? Чем полезны физические упражнения? Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке	Движение – жизнь! Веселая гимнастика Будем спортом заниматься Игра – дело серьезное!	На воде, на солнце Зимние виды спорта Как прекрасен этот спорт! Двигайся больше – проживешь дольше!

3.2.1 Я умею!

Уровень физической подготовленности позволяет определить:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях; элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно используя свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;
- общую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ (с помощью комплексной оценки двигательной активности)

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности у него навыков основных видов движений, развития физических и волевых качеств.

3.2.2. Я учусь!

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

Во время занятий оздоровительной физической культурой важно удовлетворение естественной потребности детей в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса дошкольников к физическим упражнениям и подвижным играм.

Формирование двигательной культуры дошкольников реализуется посредством программы «Детство», разработанной коллективом кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена. В разделе «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» по каждой возрастной группе определены задачи воспитания детей дошкольного возраста; перечень общеразвивающих и спортивных упражнений, ритмических движений; содержание физических упражнений (строевые и спортивные упражнения, основные движения, игры).

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре

По больницам не ходите, жизнь активную ведите		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Для чего нужно двигаться? Чем полезны физические упражнения? Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке	Движение – жизнь! Веселая гимнастика Будем спортом заниматься Игра – дело серьезное!	На воде, на солнце Зимние виды спорта Как прекрасен этот спорт! Двигайся больше – проживешь дольше!

3.2.1 Я умею!

Уровень физической подготовленности позволяет определить:

- степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях; элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно используя свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;
- общую двигательную активность ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ (с помощью комплексной оценки двигательной активности)

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности у него навыков основных видов движений, развития физических и волевых качеств.

3.2.2. Я учусь!

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

Во время занятий оздоровительной физической культурой важно удовлетворение естественной потребности детей в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса дошкольников к физическим упражнениям и подвижным играм.

Формирование двигательной культуры дошкольников реализуется посредством программы «Детство», разработанной коллективом кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена. В разделе «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» по каждой возрастной группе определены задачи воспитания детей дошкольного возраста; перечень общеразвивающих и спортивных упражнений, ритмических движений; содержание физических упражнений (строевые и спортивные упражнения, основные движения, игры).

3.3. Экология и здоровье

В процессе работы с дошкольниками решаются следующие задачи:
- формировать знания детей о многогранной природе здоровья;
- обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранить и укрепить здоровье, соблюдая правила экологической безопасности;
- сформировать систему знаний, умений и навыков экологически целесообразного поведения.

Приобщая дошкольников к здоровому образу жизни необходимо обращать внимание на то, что только бережное отношение каждого человека к каждому растению и животному поможет сохранить нашу планету чистой, а значит и укрепить наше здоровье. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде: в лесу, в реке, в городе. Мы должны заботиться о себе, своем здоровье, здоровье других людей, воздухе, которым дышим, воде, которую пьем.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к миру природы

Природа – наш доктор!		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Уроки красоты Опасные растения	Учись любоваться, восхищаться природой, управлять настроением Маленький, да удаленький (о насекомых) Рядом вода! Сохраним природ – сбережем здоровье Правила поведения на природе	В гармонии с природой Сигналы опасности природы (цвет, шипы, звуки, рога…) Когда съедобное ядовито О пользе и вреде воды Лесная аптека Шум, пыль, газ – забирают здоровье у нас Охрана природы – охрана здоровья

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

Формы организации оздоровительной работы:
- физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парке, на «экологической тропе», спортивной площадке, тропе здоровья);
- хождение босиком;
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды;
- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода.

Воздействие главных экологических факторов на организм человека

Фактор	Польза	Опасность	Способы предотвращения
Солнце	Согревает	Перегрев, солнечный дар	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует загар	Ожег, стимуляция раковых леток	Регламентация силы и времени воздействия
	Необходимо для образования в коже витамина D (противорахитного)	Передозировка витамина D, торможение роста костей	Контроль за поступлением провитамина D с пищей (рыбий жир)
	Стимулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции	Гиперфункция щитовидной железы	Регламентация силы и времени воздействия; восполнение дефицита йода
Воздух	Охлаждает за счет скорости потока	Переохлаждение	Соблюдение методики
	Обогащает легкие кислородом	На открытом воздухе высока вероятность встретить кровососущих насекомых	Использование репеллентов
	Вымывает газообразные продукты обмена из помещений	Может содержать аллергены	Решения принимаются в индивидуальном порядке
Вода	Охлаждает за счет высокой теплоемкости	Переохлаждение	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует физическую активность	Переутомление	Текущий контроль и регламентация с учетом индивидуальных особенностей
	Обеспечивает личную гигиену	Может содержать вредные примеси	Использовать только надежные, проверенные источники

3.4. Школа безопасности

Безопасность и здоровье детей во многом зависят от того, насколько развиты у них чувства самостоятельности и ответственности.

Для обеспечения эффективности работы по формированию дошкольников основ безопасного поведения необходим ряд педагогических условий:
- отбор доступного детям содержания программного материала по основам безопасного поведения;
- планирование последовательности освоения содержания;
- применение поэтапной методики, обеспечивающей единство формирования представлений, знаний и умений как основы опыта безопасного поведения, при активной позиции ребенка;
- создание в ДОУ развивающей среды;
- совместная, целенаправленная деятельность педагогов ДОУ и родителей в данном направлении;
- соблюдение безопасного и здорового образа жизни.

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей взрослых является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности. В связи с этим, следует больше внимания уделять организации различных видов деятельности, направленных на приобретение детьми определенного навыка поведения, опыта. Ведь все, чему учат детей, они должны применять в реальной жизни, на практике.

Данный раздел программы предусматривает формирование основ безопасности жизнедеятельности дошкольников посредством решения комплекса задач:

1. Обогащать знания детей о правилах безопасного поведения в быту, на дороге, в природе.
2. Развивать умения детей предвидеть опасные ситуации.
3. Упражнять дошкольников в умении уклоняться от опасностей, предвидеть результаты своей деятельности
4. Развивать умения детей обращаться с потенциально опасными объектами окружающего мира
5. Способствовать развитию умений детей преодолевать опасности.
6. Воспитывать чувство осторожности, самосохранения.

Тематическое планирование по ОБЖ

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Знай и будь осторожен! (опасные места в детском саду и дома) Игра « меня зазвонил телефон…» ПБ: «Пожар» Спички - не тронь, в спичках – огонь! ПДД: Осторожно, улица! Наш друг Светофорыч! Правила пешеходов Наши четвероногие друзья	Как вести себя с незнакомыми людьми (правила безопасного поведения в быту) Если тебя обидели Опасности, которые подстерегают меня дома и в детском саду Ножницы, катушки – это не игрушки! Приключения Электроши Ток бежит по проводам Мне нужна помощь! (как	Опасные люди и кто защищает нас от них Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними Чем опасны малознакомые ребята Если тебе угрожает опасность Наши помощники и враги дома Правила поведения дома: - лекарства и ядовитые вещества; - балкон, открытое окно;

Игры с водой Правила поведения в лесу	позвать на помощь) ПБ: Пожар – это страшное бедствие ПДД: Осторожно, улица! Вот эта улица, вот этот дом Помнить обязан любой пешеход Проходите, путь открыт Если ты - пассажир Где должны играть дети Правила поведения в лесу («Азбука «Ау!»)	- мелкие предметы; - острые предметы, ранения; - ушибы и падения; - электричество! ПБ: Огонь – наш друг, огонь – наш враг! Пожароопасные предметы. Пожарная безопасность ПДД: Город и улицы Виды транспорта и спецмашины Перекресток и движение Дорожные знаки Правила поведения в транспорте Сотрудники ГИБДД Безопасность на воде и льду Правила безопасного поведения в лесу («Азбука «Ау!»): - я заблудился; - «обними дерево»; - «сигнализируй» - «согрейся»

РАЗДЕЛ IY

Основные параметры физического развития дошкольников

Параметры физического развития дошкольников

Основные движения	Дети должна овладеть умениями			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
1	2	3	4	5
Ходьба	Ходить прямо, сохраняя направления движения; выполнять задания воспитателя	Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног	Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	Освоить все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий; сохранять правильную осанку
Бег	Бегать, сохраняя равновесия, изменяя направление, темп бега			
Упражнения в равновесии	Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы	Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры	Сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры	
Ползание, лазанье	Ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке	Лазать по гимнастической стенке не пропуская реек чередующим шагом, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами	Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Выполнять все виды прыжков
Прыжки	Прыгать на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.	Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее чем на 70см.	Прыгать на мягкое покрытие, на обозначенное место; в длину с места не менее 80 см., с разбега не менее 100см.; в высоту с разбега не мене 40см.; прыгать через короткую и длинную скакалку	Выполнять все виды лазанья
Строевые Упражнения	Перестраиваться в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по 2; врассыпную; размыкаться и смыкаться обычным	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу с опорой на ориентиры , ориентироваться в пространстве, находить левую и	Перестраиваться в колонну по 3, 4, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево,	Перестраиваться в 3- 4 колонны, в 2-3 круга на ходу; в 2-е шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать

	шагом; выполнять повороты на месте направо, налево переступанием	правую сторону	кругом	интервалы во время движения
Катание, бросание, ловля, метание	Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2-мя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность	Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м., принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами левой и правой рукой, отбивать мяч о пол	Метать предметы правой и левой рукой, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе	Выполнять все виды метания
Спортивные упражнения		Скользить по ледяным дорожкам; ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию 500м.; выполнять поворот переступанием, входить в горку; кататься на 2-х колесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево	Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание; ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию до 2 км.; ухаживать за лыжами; кататься на самокате; участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей	Ходить на лыжах переменным и скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске; активно участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

РАЗДЕЛ Y

Определение способов фиксации динамики физического развития и здоровья дошкольников

Контроль за состоянием здоровья детей является основой профилактической, оздоровительной и работы в ДОУ.

Алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей

Критерии	Способы определения	Оценка
Отклонения в антенатальном, интранатальном и раннем постнатальном онтогенезе	Сведения из истории развития или выписки родильного дома. Сбор анамнеза из беседы с родителями	Неотягощенный анамнез Отягощенный биологический анамнез Отягощенный социальный анамнез Отягощенный социальный и биологический анамнез
Физическое развитие и степень его гармоничности	Антропометрические изменения с оценкой по сигнальным отклонениям	Нормальное физическое развитие или с отклонениями
Нервно-психическое развитие	Диагностика с определением уровня по группам развития	Нормальный уровень – I группа развития Начальные отклонения – II группа развития Выраженные отклонения – III, IV, V группа развития
Резистентность организма	Кратность острых заболеваний по обращаемости за прошедший год	Высокая – нет острых заболеваний (0-3 острых нетяжел. заболеваний в год) Низкая – 4-7 раз Очень низкая – 8 раз и более острых заболеваний в год
Функциональное состояние организма	Определение частоты сердечных сокращений и дыхания, содержание гемоглобина, описание поведенческих реакций и др.	Нормальное – показатели соответствуют возрастной норме, поведение без отклонений. Ухудшенное – уровень показателей на высшей или низшей границе возрастной нормы, есть незначительное отклонение в поведении. Плохое – уровень показателей высокий или низкий; выраженные отклонения в поведении
Хронические заболевания или врожденные пороки развития	Осмотр педиатром, врачом-специалистом, лабораторные исследования	Выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (болен). Не выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (здоров)

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального состояния человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Институт гигиены детей и подростков АМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя:

1. наличие или отсутствие хронических болезней;
2. уровень функционального состояния основных систем организма;
3. степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;
4. уровень психического и физического развития, степень его гармоничности.

Диагностика состояния здоровья детей в ДОУ

Заболеваемость детей по возрастным группам					
Возрастная группа	Общее число детей	Показатели заболеваемости			
		Число случаев заболеваний на одного ребенка	Длительность одного заболевания	ЧБД (%)	Индекс здоровья

В соответствии с предложенными критериями, в зависимости от состояния здоровья всех детей разделяют на следующие группы:

1. здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций;
2. здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям;
3. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма;
4. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями;
5. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

Возрастная динамика групп здоровья

Возрастная группа	Общее число детей	Группа здоровья							
		число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%
Всего									

Основные показатели здоровья детей – уровень физического развития; уровень нервно-психического развития; степень сопротивляемости организма к болезнетворным влияниям (частота острых заболеваний); наличие или отсутствие отклонений в раннем периоде развития.

Характеристика физического развития детей

Возрастная группа	Общее число детей	Нормальное физическое развитие		Отклонения в физическом развитии							
				Дефицит массы тела (I – II степень)		Избыточная масса тела (I – II степень)		Низкий рост		Всего с отклонениями	
		число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%

Оценка физического развития должна быть комплексной с использованием данных, полученных при соматоскопии (наружный осмотр) и антропометрии.

Средние показатели физического развития детей дошкольного возраста

Возраст пол	Рост	Вес	ОГК	ИЭ	ЖЕЛ	Жизненный индекс	Ин-кс Пинье
	см	кг	Пауза, см		мл	мл/кг	
Девочки	93,0	14,9	53,0	+ 5,9	900	55	131,1
3 Мальчики	98,1	14,3	53,5	+ 5,6	1100	67	114,5
Девочки	100,2	15,8	54,6	+ 4,3	950	57	138,2
4 Мальчики	101,4	16,8	54,8	+ 3,6	1140	61	139,4
Девочки	107,8	18,8	58,4	+ 2,2	1100	53	141,0
5 Мальчики	108,3	18,9	56,5	+ 2,2	1240	59	145,9
Девочки	113,7	21,2	57,9	+ 0,4	1330	53	150,0
6 Мальчики	114,6	21,9	58,9	+ 1,1	1440	59	151,6

Беседа с детьми на тему «Я и мое здоровье» поможет выявить знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни

Ф.И. ребенка	Здоровье – это …	Для чего нужно здоровье?	Какие правила здоровья ты знаешь?	Чтобы быть здоровым, нельзя …	Чтобы быть здоровым, нельзя …	Чтобы быть здоровым, я делаю вот что…	У вас спортивная семья?

Способы фиксации динамики физического развития

Диагностическая карта физической подготовленности детей младшей группы _____ учебный год

Цель: выявить уровень физической подготовленности детей на начало учебного года.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Низкий					Средний					Высокий					Бег 10 м - 10, 2 сек	Прыжки в длину с места - 30 см	Бросание предмета - 2.5 – 3 м	Спрыгивание - 15 см	УРОВЕНЬ
		Реакция на сигнал замедленная	Необходим показ упражнений	Движения импульсивные, плохо скоординированные	Медленный темп выполнения упр.	Снижен. интерес, малая активность в играх	Движения произвольные, согласованные	Перекрестная координация в движениях рук и ног	В п/и активен, иногда нуждается в помощи воспитателя	Улавливает общий темп	Реагирует на сигнал	Упражнения выполняет активно	Хорошо реагирует на сигнал, действует в соответствии с ним	Выдерживает заданный темп	Положительное отношение к двигательной деятельности	Самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения					

Цель: выявить уровень физической подготовленности детей на конец учебного года.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Низкий					Средний					Высокий					Бег 10 м - 10, 2 сек	Прыжки в длину с места - 30 см	Бросание предмета - 2.5 – 3 м	Спрыгивание - 15 см	УРОВЕНЬ
		Реакция на сигнал замедленная	Необходим показ упражнений	Движения импульсивные, плохо скоординированные	Медленный темп выполнения упр.	Снижен. интерес, малая активность в играх	Движения произвольные, согласованные	Перекрестная координация в движениях рук и ног	В п/и активен, иногда нуждается в помощи воспитателя	Улавливает общий темп	Реагирует на сигнал	Упражнения выполняет активно	Хорошо реагирует на сигнал, действует в соответствии с ним	Выдерживает заданный темп	Положительное отношение к двигательной деятельности	Самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения					

Диагностическая карта физической подготовленности детей <u>средней группы</u> _____ учебный год

Цель: выявить уровень физической подготовленности детей на <u>начало учебного года.</u>

№ п/п	Ф.И. ребенка	Низкий					Средний					Высокий					Бег 10 м - 10, 2 сек	Прыжки в длину с места - 30 см	Бросание предмета - 2.5 – 3 м	Спрыгивание - 15 см	**УРОВЕНЬ**
		Реакция на сигнал замедленная	Необходим показ упражнений	Движения импульсивные, плохо скоординированные	Медленный темп выполнения упр.	Снижен. интерес, малая активность в играх	Движения произвольные, согласованные	Перекрестная координация в движениях рук и ног	В п/и активен, иногда нуждается в помощи воспитателя	Улавливает общий темп	Реагирует на сигнал	Упражнения выполняет активно	Хорошо реагирует на сигнал, действует в соответствии с ним	Выдерживает заданный темп	Положительное отношение к двигательной деятельности	Самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения					

Цель: выявить уровень физической подготовленности детей на <u>конец учебного года.</u>

№ п/п	Ф.И. ребенка	Низкий					Средний					Высокий					Бег 30 м - 9,5 – 10 сек.	Прыжки в длину с места - 0, 5 м	Бросание предмета (80 гр) – 5 м	Бросание набивного мяча из- за головы – 1.3 м	Прыжки вверх с места – 0,2 м	Прыжки в глубину – 0, 4 м	**УРОВЕНЬ**
		Допускает существен. ошибки в технике	Не соблюдает заданный темп и ритм	Действует только в сопровождении показа	Не замечает ошибок в действиях других	Нарушает правила в играх, но участвует с интересом	Владеет главными элементами техники большинства движений	Самостоятельно выполняет упражнения на основе предварительного показа	Иногда замечает ошибки и нарушения правил в п/и	Увлечен процессом, не обращает внимания на результат	В играх активен, положит. относится к предложенным упражнениям	Стойкий интерес к физическим упражнениям	Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников	Замечает нарушения правил в играх	Переносит освоенные упражнения в самостоятель-ную деятельность							

Диагностическая карта физической подготовленности детей <u>старшей группы</u> _____ учебный год

Цель: выявить уровень физической подготовленности детей на <u>начало</u> учебного года.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Низкий					Средний					Высокий				Бег 30 м - 9,5 – 10 сек.	Прыжки в длину с места - 0, 5 м	Бросание предмета (80 гр) – 5 м	Бросание набивного мяча из- за головы – 1.3 м	Прыжки вверх с места – 0,2 м	Прыжки в глубину – 0, 4 м	**УРОВЕНЬ**
		Допускает существен. ошибки в технике	Не соблюдает заданный темп и ритм	Действует только в сопровождении показа	Не замечает ошибок в действиях других	Нарушает правила в играх, но участвует с интересом	Владеет главными элементами техники большинства движений	Самостоятельно выполняет упражнения на основе предварительного показа	Иногда замечает ошибки и нарушения правил в п/и	Увлечен процессом, не обращает внимания на результат	В играх активен, положит. относится к предложенным упражнениям	Стойкий интерес к физическим упражнениям	Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников	Замечает нарушения правил в играх	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность							

Цель: выявить уровень физической подготовленности детей на конец учебного года.

№ п\п	Ф.И. ребенка	Низкий					Средний					Высокий					Бег 30 м - 7,3 – 7,5 сек.	Прыжки в длину с места – 80 – 90 см	Прыжки в длину с разбега – 130-150 см	Прыжки вверх с мета – 25 см	Прыжки в высоту – 40 см	Прыжки в глубину – 40 см	Метание предмета (80 сгр) – 7,5 м	Метание набивного мяча – 2,5 м	**УРОВЕНЬ**
		Неуверенно выполняет сложные упражнения	Не замечает ошибок других детей и собственных	Нарушает правила в игре, увлекаясь процессом	Не обращает внимание на качество	Низкий интерес к физическим упражнениям	Правильно выполняет большинство упражнений, но без должного усилия	Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки	Понимает зависимость м/ д кач-вом выполнения упражнений и результатом	Интереса к самост. организации игр не проявляет	Хорошо справляется с ролью ведущего, правил не нарушает	Уверенно, точно выполняет упражнения	Сохраняет заданный темп и ритм	Проявляет самоконтроль и самооценку	Самостоятельно организует знакомую игру	Стойкий, высокий интерес к физкультуре									

Диагностическая карта физической подготовленности детей подготовительной группы _____учебный год

Цель: выявить уровень физической подготовленности детей на начало учебного года.

№	Ф. И.	Низкий	Средний	Высокий	Б	П	П р	П	П	П	М	М	

		Неуверенно выполняет сложные упражнения	Не замечает ошибок других детей и собственных	Нарушает правила в игре, увлекаясь процессом	Не обращает внимание на качество	Низкий интерес к физическим упражнениям	Правильно выполняет большинство упражнений, но без должного усилия	Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки	Понимает зависимость м/ д кач-вом выполнения упражнений и результатом	Интереса к самост. организации игр не проявляет	Хорошо справляется с ролью ведущего, правил не нарушает	Уверенно, точно выполняет упражнения	Сохраняет заданный темп и ритм	Проявляет самоконтроль и самооценку	Самостоятельно организует знакомую игру	Стойкий, высокий интерес к физкультуре									**У Р О В Е Н Ь**

Цель: выявить уровень физической подготовленности детей на <u>конец учебного года.</u>

№ п/п	Ф.И. ребенка	Низкий				Средний				Высокий				Бег 30 м – 7,2 сек.	Прыжки в длину с места – 100см	Прыжки в длину с разбега – 180см	Прыжки в высоту с разбега – 50 см	Прыжки вверх с места – 30 см	Прыжки в глубину 45 см	Метание предмета (80 см) -8,5 м	Метание набивного мяча – 3,0 м	**У Р О В Е Н Ь**
		Допускает ошибки в основных элементах сложных упражнений	Слабо контролирует выполнение упр - ий	Допускает нарушение правил в п/и	Снижен интерес к физическим упражнениям	Технически правильно выполняет большинство упражнений	Непост. Самоконтроль и самооценка, но оценивает движения других детей	Организует игры с небольшой подгруппой.	Устойчивый интерес к физическим упражнениям.	Результативно, уверенно, точно выполняет физические упражнения	Постоянный самоконтроль и самооценка	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности	Устойчивый интерес к физическим упражнениям									

Диагностические тесты для детей 5-7 лет

Двигательные задания	Показатели	Оценка функциональных и двигательных возможностей
Тесты для определения скоростных качеств		
Бег 10м с хода	3,0-2,0 с	Тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию на сигнал
Бег 30 м с высокого старта	6,2-8,5 с	Определяется с максимальной скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий
Тесты для определения скоростно-силовых качеств		
Прыжок в длину с места	90-145 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества
Прыжок вверх с места	30-50 см	Тест позволяет оценить скоростную реакцию ребенка
Прыжок в длину с разбега	120-200 см	Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	150-350 см	Определяющим моментом в выполнении этого теста является уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности
Бросок теннисного мяча удобной рукой	4-15 м	Тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка
Тест для определения ловкости и координационных способностей		
Челночный бег $3_{х}10_{м}$	12,5 – 9,5 с	Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки
Сохранение статического равновесия	12,0-30,0 с	Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей
Подбрасывание и ловля мяча	15-20 (кол-во раз)	Тест наиболее ярко характеризует качество ловкости детей и их координационные особенности
Отбивание мяча от пола	10-25 (кол-во раз)	Тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы
Задания на гибкость	3-12 см	Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок, являющихся их функциональной основой
Тесты для определения выносливости		
Бег 90 м на выносливость	30,2 – 20.8 с	Определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата
Тесты для определения силовой выносливости		
Подъем туловища из положения лежа на спине 30 с	9-24 (кол-во раз)	Определяется уровень силовой выносливости

РАЗДЕЛ YI

Условия реализации образовательной программы ДОУ

Обеспечение реализации основных направлений программы

6.1. Техническое и кадровое обеспечение		
1.	Приобретение необходимого оборудования - спортивного (мячи, лыжи, санки, клюшки, обручи, сухой бассейн и др.) - мебели (столы, стулья)	Заведующая ДОУ Немова Л.В., Зам.зав.по АХЧ Клочкова Н.В.
2.	Осуществление ремонта: - пищеблока; - прачечного комплекса; - коридоров; - игровых площадок; - спортивного зала	Заведующая ДОУ Немова Л.В., Зам.зав.по АХЧ Клочкова Н.В.
3.	Оборудование помещений: - уголки безопасности; - мини – музей; - физкультурные уголки	Ст.в-ль Иляшенко О.В. Воспитатели групп
4.	Пополнение среды нестандартными пособиями: - массажные коврики; - «Тропа здоровья» на участке ДОУ	Воспитатели групп
5.	Введение дополнительных услуг: - физкультурно-оздоровительный кружок; - музыкальной деятельности; - художественный труд	Ст.в-ль Иляшенко О.В. Специалисты
6.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования ДОУ)	Зам.зав.по АХЧ Клочкова Н.В.
6.2. Организационно – методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Ст.в-ль Иляшенко О.В.
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательном процессе	Ст.в-ль Иляшенко О.В.
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - Е.В. Филирева, Е.Г.Сайкина. Са-Фи-Дансе; - учебное пособие «Азбука «Ау!»; - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст); - В.М. Кузнецова. Минуты, берегущие здоровье.	Ст.в-ль Иляшенко О.В.
4.	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	Ст.в-ль Иляшенко О.В., Инстр. по ф/к Полищук Ю.В.
5.	Оптимальное распределение учебной нагрузки и активного отдыха детей (введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Ст.в-ль Иляшенко О.В.
6.	Поддержание здорового и положительного психоэмоционального микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
7.	Введение тематических познавательных занятий	Воспитатели
8.	Проведение валеологизации учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	Ст.в-ль Иляшенко О.В.,
9.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей	Воспитатели

	среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	
10.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск листовок, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта)	Воспитатели
11.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующая ДОУ Немова Л.В.,

6.3. Деятельность сотрудников ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующая МБДОУ	- Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. - Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. - Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. - Отвечает за проведение ремонта. - Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.
Медицинская сестра	- Осматривает детей во время утреннего приема. - Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. - Осуществляет контроль за режимом дня. - Оказывает доврачебную помощь. - Наблюдает за динамикой физического развития детей. - Проверяет организацию питания в группах. - Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения. - Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.
Старший воспитатель	- Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. - Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. - Проводит диагностику двигательных навыков совместно с инструктором по физической культуре. - Наблюдает за динамикой физического развития детей. - Осуществляет контроль за режимом дня. - Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей. - Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.
Инструктор по физической культуре	- Координирует всю физкультурно-оздоровительную работу. - Проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей. - Проводит диагностику двигательных навыков совместно с заместителем заведующего по ВМР. - Консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений. - Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового

	образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.
Музыкальный руководитель	- Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. - Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми. - Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время. - Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов, праздников.
Воспитатели	- Проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после дневного сна, физминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия. - Соблюдают режим дня. - Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего. - Следят за температурным режимом, проветриванием, искусственным освещением, одеждой детей. - На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий. - Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.
Младший воспитатель	- Организация питьевого режима. - Соблюдение режима проветривания. - Регулярная уборка помещений. - Своевременно производят замену постельного белья.
Зам.зав по АХЧ	- Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. - Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада. - Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций. - Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.
Шеф- повар	- Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. - Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. - Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.

6.4. Циклограмма по физическому воспитанию и оздоровлению детей

Содержание работы	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инстр. по ф/к
Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь - октябрь	Инстр. по ф/к
Подбор методик для разных возрастных групп	1-ый квартал	Инстр. по ф/к
Составление графика обследования групп по развитию основных видов движения	Сентябрь - октябрь	Ст .вос-ль
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инстр. по ф/к
Физкультурно – оздоровительная работа		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра

Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	Сентябрь	Мед. сестра, Инстр. по ф/к
Обеспечение дежурства медперсонала во время спортивных мероприятий	По графику	Заведующая МБДОУ
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующая МДОУ, мед сестра, Ст .вос-ль
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к воспитатели
Обеспечение спортзала аптечкой	Сентябрь	Медицинская сестра
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели, Инстр. по ф/к
Физкультурные занятия	По плану	Инстр. по ф/к
Проведение физкультминуток	По мере необходим.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, мед. сестра
Подбор комплекса упражнений для глаз, осанки, стопы	В течение года	Мед. сестра
Проведение упражнений для глаз, осанки, стопы под контролем мед. сестры	В течение года	Воспитатели, мед.сестра
Организационно-массовая работа		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инстр. по ф/к, воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инстр. по ф/к, воспитатели
Работа с педколлективом и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Воспитатели, мед.сестра, Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	В течение года	Заведующий МБДОУ, Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инстр. по ф/к
Хозяйственная работа		
Нанесение разметки на спортплощадке	Сентябрь, апрель	Инстр. по ф/к Зам.зав по АХЧ
Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	Заведующий МБДОУ, Зам.зав по АХЧ

Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	Сентябрь	Мед. сестра, Инстр. по ф/к
Обеспечение дежурства медперсонала во время спортивных мероприятий	По графику	Заведующая МБДОУ
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующая МДОУ, мед сестра, Ст .вос-ль
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к воспитатели
Обеспечение спортзала аптечкой	Сентябрь	Медицинская сестра
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели, Инстр. по ф/к
Физкультурные занятия	По плану	Инстр. по ф/к
Проведение физкультминуток	По мере необходим.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, мед. сестра
Подбор комплекса упражнений для глаз, осанки, стопы	В течение года	Мед. сестра
Проведение упражнений для глаз, осанки, стопы под контролем мед. сестры	В течение года	Воспитатели, мед.сестра
Организационно-массовая работа		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инстр. по ф/к, воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инстр. по ф/к, воспитатели
Работа с педколлективом и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Воспитатели, мед.сестра, Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	В течение года	Заведующий МБДОУ, Ст .вос-ль, Инстр. по ф/к
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инстр. по ф/к
Хозяйственная работа		
Нанесение разметки на спортплощадке	Сентябрь, апрель	Инстр. по ф/к Зам.зав по АХЧ
Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	Заведующий МБДОУ, Зам.зав по АХЧ

6.5. Вместе с детьми

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

Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано общество «дети-родители-педагоги», для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

В процессе сотрудничества родители, семья приобретают следующие возможности:

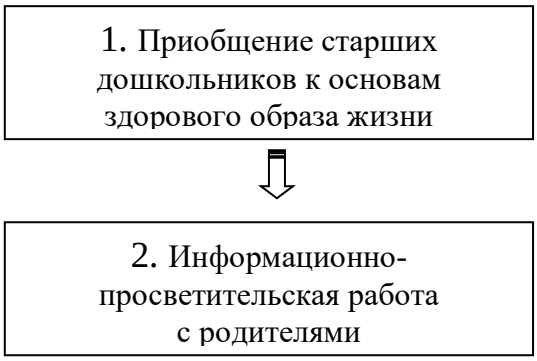
- получить новые знания о здоровье;
- приобщиться к живому опыту других семей и использовать его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- ближе узнать детей, умение лучше их понимать;
- укрепления семьи.

В ходе взаимодействия с родителями необходимо решить следующие задачи:

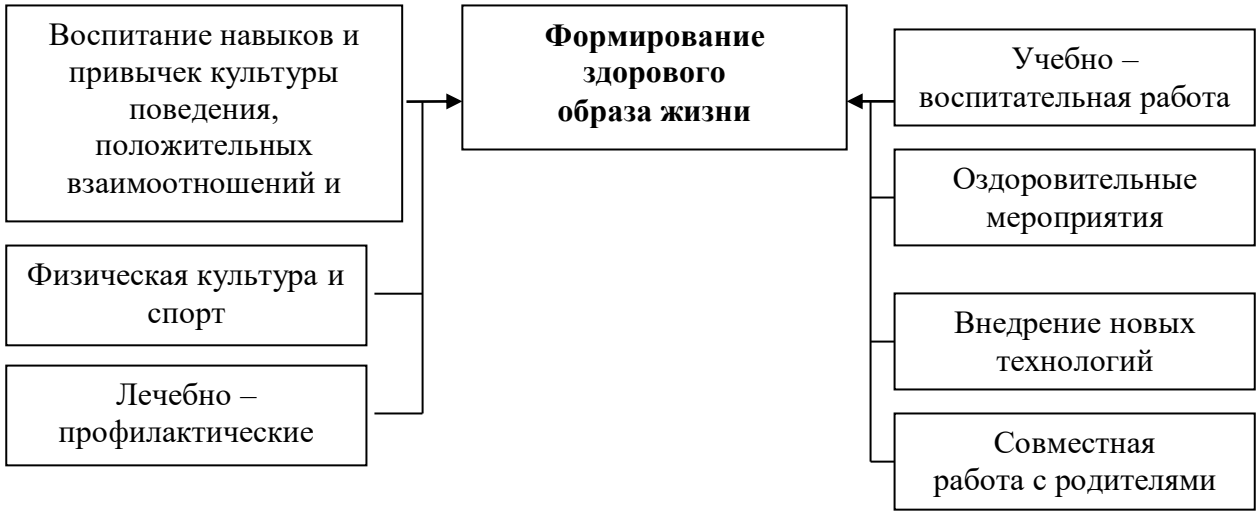
1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Взаимодействие родителей воспитанников и ДОУ с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
4. Обогащение знаний родителей основам психолого-педагогических знаний и физического развития детей через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс.

Модель стратегии и тактики работы ДОУ с родителями воспитанников

Работа ДОУ по совершенствованию системы физического воспитания и оздоровления детей в тесном сотрудничестве с родителями состоит из двух блоков:



I блок:



Модель взаимодействия ДОУ с родителями по повышению эффективности коррекционной работы

II блок: с целью улучшения профилактическ цикл бесед, лекций, семинаров.

Тематическое планирование работы с родителями по оздоровлению дошкольников

Тема
• Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний • Профилактика ОРЗ в домашних условиях • Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей • Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении • Плавание – крепость здоровья

- Значение режимных моментов для здоровья ребенка
- О питании дошкольников
- Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей
- Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей
- Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья детей

Рекомендуется использовать следующие формы работы с родителями: