

Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад №73**

620144, г. Екатеринбург, ул.Уктусская, д.31-А, т.(343) 257-74-00
e.mail: mbdou73@yandex.ru

ПРИНЯТО:
Решением Педагогического совета
МАДОУ – детский сад №73
Протокол № 1 от «29» августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ – детский сад №73
О.А.Саушкина
Приказ №36-ОД от «29»августа 2018г.

ПРОГРАММА «КРЕПЫШ»

Екатеринбург 2018

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ	Программа «Крепыш»
ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ	Актуализация физкультурно-оздоровительной работы и системы профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
ИСПОЛНИТЕЛИ ПРОГРАММЫ	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР, педагоги, врач, ст. медицинская сестра.
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственного отношения к сохранению своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	<ol style="list-style-type: none">1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, ритмика).3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего сохранение нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ ПРОГРАММЫ	<ol style="list-style-type: none">1. Выполнение режима дня с включением в него здоровые сберегающих технологий.2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных

	<p>заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).</p> <p>3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровью сбережению.</p> <p>4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, анкеты, циклограммы</p>
СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ	<p>1. Пояснительная записка</p> <p>2. Анализ физкультурно-оздоровительной работы за 2012-2013 гг. в ДОУ. Динамика здоровья и физического развития воспитанников</p> <p>3. Система и содержание оздоровительной деятельности. Преемственность в работе с семьей и школой.</p> <p>4. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение оздоровительной программы</p> <p>6. Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>8. Ожидаемые результаты реализации программы</p>
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	<p>1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.</p> <p>2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</p> <p>3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</p> <p>4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.</p>
УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММОЙ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ КОНТРОЛЯ ЗА ЕЕ РЕАЛИЗАЦИЕЙ	Попечительский совет учреждения

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка.

II. Цель и задачи оздоровительной программы

- 2.1. Основные принципы реализации оздоровительной программы «Здравушка»
- 2.2. Краткое описание содержания и структуры программы, основных участников её реализации.....

III. Информационно-аналитический блок

- 3.1. Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы.....
- 3.2. План мероприятий по снижению заболеваемости в ДОУ.....
- 3.3. Степень включенности родителей в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности

Система и содержание оздоровительной деятельности в ДОУ

- 3.1. Новые подходы, используемые в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ
- 3.2. Система и содержание оздоровительной деятельности специалистов ДОУ.....
- 2. Комплексная диагностика.....
- 4. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....
- 4.1 Организация и методика проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий
- 4.2 Диагностика физического развития
- 4.3 Организация профилактической работы
- 4.4. Система эффективности закаливающих процедур
- 4.5 Активизация двигательного режима
- 4.6. Формирование представлений у воспитанников о ЗОЖ.....
- 5.2 Модель психологического сопровождения ребенка раннего возраста в ДОУ
- 6. Консультационно-информационная работа.....
- 6.1. Организация работы с педагогическим коллективом.....
- 6.2. Пропаганда ЗОЖ в семье.....

IV часть Материально-техническая база, программно-методическое и медицинское обеспечение оздоровительной программы

- 4.1. Организация предметно-развивающей среды.....
- 4.2. Нормативно-правовое обеспечение.....
- 4.3. Методическое обеспечение.....
- 4.4. Педагогические технологии в образовательном процессе.....
- 4.5. Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.....

V часть Циклограмма реализации программы

VI часть Контроль и руководство за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

- 6.1. Циклограмма контроля за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
- 6.2. Мониторинг здоровья воспитанников.....

VII часть Заключение. Ожидаемые результаты реализации программы

Литература

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Положения, регламентирующие и обеспечивающие процесс формирования здорового поколения представлены в нормативно-правовых документах: Законами РФ: «Об образовании в РФ», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов более 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года не менее четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья. Природно – климатические условия Свердловской области в сочетании с экологическим неблагополучием предъявляют к организму ребенка высокие требования в процессе учебы, труда и отдыха, поэтому значительное количество детей дошкольного возраста имеет различные функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье». Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении, к ним относятся: профессионализм педагогических кадров; соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ; организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников; мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников; целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Методологическими основаниями разработки оздоровительной программы «Крепыш» явились:

программа В.Г. Алямовской «Здоровье» и литература автора: «Если – это серьезно», «Как вырастить здорового ребенка», «Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста», курс лекций «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»;

работы Ю.Ф. Змановского, которые основаны на медленном оздоровительном беге и физическом здоровье детей; программу Р.Б. Стёркиной «Основы обеспечения безопасности жизни детей дошкольного возраста, которая имеет пять направлений:

- Человек и окружающие его люди.
- Человек и окружающая его природа.
- Человек дома и опасности, которые его подстерегают.
- Человек и здоровье.
- Человек на дорогах.

Программа «Крепыш» представляет систему воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства для педагогов и родителей. Реализация программы предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, узким специалистам ДОО содержания обучения и воспитания, что позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственного отношения к сохранению своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

ЗАДАЧИ:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего сохранность нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности; педагог - координатор, создающий условия, и осторожно направляющий развитие ребёнка.

6. **Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

7. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

УЧАСТНИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДОО.

НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Валеологическое образование детей, персонала, родителей
2. Комплексная диагностика.
3. Организация рационального питания.
4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа.
5. Консультативно-информационная работа

III. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ БЛОК

3.1. АНАЛИЗ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для проведения профилактико-оздоровительной работы и медицинского обслуживания в ДОО созданы условия:

- Имеются медицинский кабинет, процедурный кабинет.
- Оборудование медицинского блока: оборудован процедурный кабинет с холодильником для вакцин и медпрепаратов.
- Один медработник – старшая медсестра, также ДОО сопровождает педиатр и инструктор по физической культуре.
- Имеется необходимый медицинский инструментарий (индивидуальные шприцы для вакцинирования, одноразовые шпатели, и др.), измерительные приборы (весы, ростомер, спирометр, динамометр, термометр, прибор для измерения артериального давления. Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.
- Имеется физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки,

наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли, и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность ОД;

- Спортивная площадка для ОД на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, стенкой для лазания, турниками, спортивным лабиринтом;
- Имеется картотека подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами;
- Имеется картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток;
- В каждой возрастной группе с учётом пола имеются физкультурные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов; в них есть мини спорткомплексы, корригирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, кольцобросы, кегли;
- Имеется музыкальный зал для проведения зарядки под музыку и музыкально-ритмические занятия в рамках музыкального воспитания,
- На территорию детского сада имеется «фитополяна», на которой дети совместно с воспитателями выращивают лекарственные растения.
- Развивающая среда организована с учётом потребностей, пола и интересов детей в соответствии с СанПиН. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- Сотрудники детского сада внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- «Уголки здоровья» в групповых комнатах.

Таким образом, необходимое оборудование в ДОУ имеется.

3.3. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В ДОУ

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	контроль над выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий	Постоянно, ежедневно	Заведующий, Ст. медсестра
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд	Постоянно, ежедневно	Заведующий, Ст. медсестра
3	Осуществление преемственности в работе детской поликлиники и ДОУ по подготовке и ведению детей в период адаптации к ДОУ. Проводить мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома.	При поступлении ребёнка в ДОУ и после	Врач ДОУ, Ст. медсестра

		пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	
4	Контроль над выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий	Во время инфекционных заболеваний	Заведующий, Врач ДОУ, Ст. медсестра
5	Качественное проведение сезонной неспецифической иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием адаптогенов растительного происхождения, витаминов	С сентября по февраль	Врач ДОУ, Ст. медсестра
6	Проведение экстренной химио-профилактики с использованием оксолиновой мази	В период эпидемии гриппа	Ст. медсестра
7	Выделить детей с группой риска (по анемии, по высокому инфекционному индексу, по бронхолегочной патологии, по аллергическим заболеваниям, с дефицитом массы тела), проводить их динамическое наблюдение с выполнением индивидуального плана оздоровительных мероприятий и оценкой динамики процессов улучшения	Постоянно	Врач ДОУ, Ст. медсестра
8	Продолжать выделять оздоровительные группы с составлением индивидуальных планов наблюдения для этих детей и оценкой эффективности оздоровления	Постоянно	Врач ДОУ, Ст. медсестра
9	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ в реабилитации детей из группы риска, с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний (острая пневмония, кишечная инфекция, ангина)	Постоянно	Врач ДОУ, Ст. медсестра
10	Информировать педагогический коллектив о состоянии каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях	1 раз в квартал	Врач ДОУ, Ст. медсестра
11	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного просвещения родителей	Постоянно	Заведующий, Врач ДОУ, Ст. медсестра

IV. СИСТЕМА И СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Крепыш» включает следующие направления:

- Работа с детьми
- Работа с педагогами
- Работа с родителями
- Укрепление материально-технической базы учреждения (условия для движений детей в группе)

РАБОТА С ДЕТЬМИ

4.1. СИСТЕМА И СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Специалисты ДОУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности	Периодичность
<i>Инструктор по физической культуре</i>	<p>1.Оздоровительные задачи: - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>2.Образовательные задачи: - формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии его индивидуальным особенностям; - создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;</p> <p>3.Воспитательные задачи: - воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх; - воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.</p>	<p>1 .Проведение диагностики. 2.Проведение физкультурных ОД. 3.Проведение утренней гимнастики. 4.Индивид, работа с детьми, имеющими отставание в физическом развитии 5.Проведение спортивных праздников и развлечений. 6.Консультации для педагогов и родителей.</p>	В соответствии с требованиями программы и возрастными особенностями детей.
<i>Воспитатель</i>	<p>1. Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятия.</p> <p>2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма.</p>	<p>1. Соблюдение скорректированного режима дня 2.Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и других гимнастик. 3.Проведение оздоровительного закаливания. 4.Работа с родителями. 5.Взаимодействие с инструкторами по физической культуре, старшей медсестрой.</p>	
<i>медсестра</i>	<p>1. Осуществление первичной профилактики</p> <p>2.Контроль организации питания</p>	<p>1.1 .Контроль санитарно - гигиенических условий в учреждении</p> <p>2.1. контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания 2.2.контроль выполнения натуральных норм 2.3.контроль санитарно - гигиенического состояния пищеблока 2.4.составление меню 2.5.бракераж готовой</p>	<p>Постоянно</p> <p>Ежедневно</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p>

	<p>3.Контроль физического воспитания</p> <p>4.Гигиеническое воспитание в детском коллективе</p> <p>5 .Иммунопрофилактика</p> <p>6. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей в ДОУ</p>	<p>продукции</p> <p>3.1.распределение воспитанников на медицинские группы для ОД физкультурой</p> <p>3.2.анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей</p> <p>3.3.осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий</p> <p>4.1 .рекомендации по организации, проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни</p> <p>4.2.организация мероприятий по профилактике близорукости, нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>4.3.контроль гигиенического воспитания</p> <p>5.1.планирование и анализ вакцинации</p> <p>5.2. осмотр детей перед прививкой</p> <p>5.3.контроль состояния здоровья после прививки, регистрация местной и общей реакции на прививку</p> <p>6.1 .рекомендации по адаптации детей и ее коррекции (совместно с педагогом)</p> <p>6.2. контроль течения адаптации и проведение медико -педагогической коррекции</p> <p>6.3.работа в ППМС службе сопровождения</p>	<p>Постоянно</p> <p>Ежемесячно</p> <p>По необходимости</p> <p>Постоянно</p> <p>В соответствии с национальным календарем прививок</p> <p>Постоянно</p>
--	---	--	---

	7. Организация витаминотерапии	7.1 .витаминизация 3-го блюда витамином «С» (аскорбиновой кислотой) - витаминизация мультивитаминами (ревит, аскорбиновая кислота) - элеутерококк, оксалиновая мазь - чай с лимоном, фито - чай - введение в меню медовых, клюквенных напитков, лук, чеснок	ежедневно осень, зима осень - зима в течение год
	8. Анализ состояния здоровья	8.1. Анализ состояния здоровья воспитанников, разработка медико - педагогических мероприятий. 8.2. проведение профилактических медицинских осмотров	Ежемесячно
	9. Диспансеризация	9.1. рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья. Контроль их выполнения	Один раз в год В течение года

4.2. СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПЛАН УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

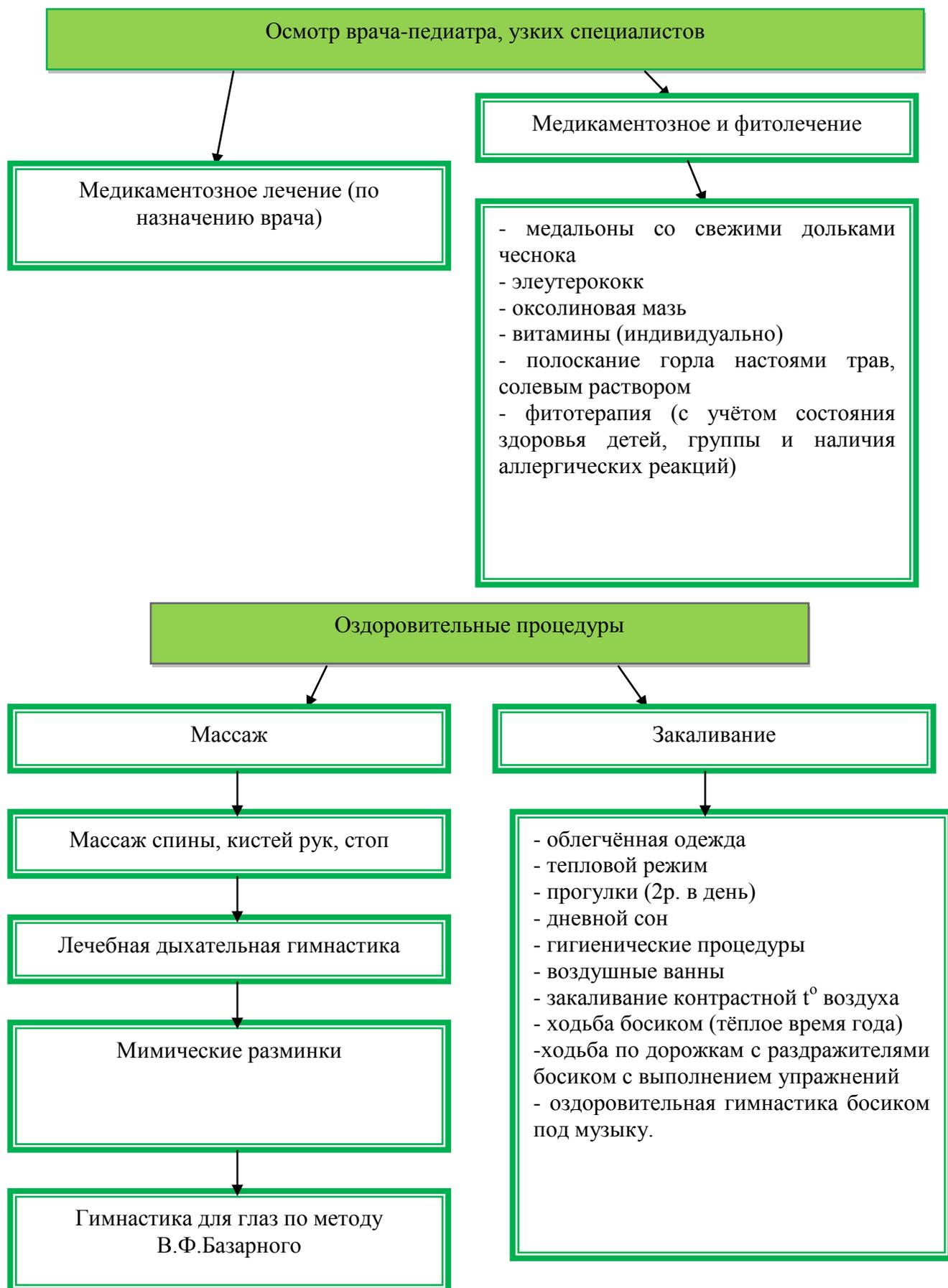
№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок выполнения
Оптимизация режима				
1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режим адаптации	ежедневно	Воспитатели Ст. медсестра	В течение года
2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	ежедневно	Зам. зав. по ВМР Специалисты ДОУ	В течение года
Организации двигательного режима				

1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	Инструктор по физической культуре, контроль медперсонала	В течение года
2.	Физкультурные занятия Музыкально - ритмические занятия	3 раза в неделю и 1-но на музыкальном материале	Инструктор по физической культуре	В течение года
3.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели, контроль медперсонала	В течение года
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатели, контроль медперсонала	В течение года
5.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	ежедневно	воспитатели	В течение года
6.	Физкультурные праздники и досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре воспитатели	В течение года
7.	Неделя здоровья	2 раза в год	Зам. зав. по ВМР педагоги ДОУ	В течение года
8.	Спартакиады	3-4 раза в год	Инструктор по физической культуре	В течение года
9.	Гимнастика для глаз	ежедневно	Воспитатели	В течение года
10.	Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
11.	Физкультминутки	ежедневно	Воспитатели Специалисты ДОУ	В течение года
Охрана психического здоровья				
1.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, уголков уединения	Ежедневно несколько раз в день: утро, после прогулки, перед ужином	Воспитатели, Специалисты ДОУ	В течение года
2.	Создание благоприятных психологических условий пребывания ребенка в ДОУ (взаимоотношения между взрослыми и детьми, создание развивающей среды)	ежедневно	Воспитатели, Специалисты ДОУ	В течение года
Медико-профилактическое направление				

1.	Дыхательная гимнастика в игровой форме (в проветренном помещении)	3 раза в день: во время утренней зарядки, на прогулке (в летний период), после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
2.	Использование оксолиновой мази (профилактика гриппа)	Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой Ежедневно после завтрака	Ст.медсестра воспитатели	Октябрь апрель
3.	Массаж, самомассаж, точечный массаж	На утренней гимнастике и после пробуждения, в течение дня	Воспитатели Инструктор по ф/к, контроль мед сестры	В течение года
4.	Витаминизация: ревит, аскорбиновая кислота	1 раз в день (10дней)	Мед работники	2 раза в год
5.	Профилактика гриппа (гриппол, вакцинация)	Периодичность выполнения	Мед работники	Сентябрь-ноябрь
6.	Чай с лимоном, фито -чай, медовые, клюквенные напитки	по плану профилактических мероприятий	Ст. медсестры Шеф - повар	В течение года
7.	Ароматизация помещений (чеснок) Профилактика ОРВИ лук. чеснок.	по плану профилактических мероприятий	Ст. медсестры воспитатели	2 раза в год Октябрь - апрель
8.	Физиопроцедуры	По назначению врача	Медсестра физиотерапии	В течение года
Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка				
1.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года), проветривание помещений согласно требованиям СанПиН	ежедневно	воспитатели	В течение года
2.	Прогулки на воздухе	ежедневно	воспитатели	В течение года
3.	Хожение босиком по траве, земле, асфальту	ежедневно	воспитатели	Июнь-август
4.	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно после дневного сна	воспитатели	В течение года
5.	Занятие босиком в физкультурном зале	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
6.	Вторая гимнастика после сна босиком	ежедневно	воспитатели	В течение года
7.	Умывание лица, мытье рук по локоть после сна прохладной водой	ежедневно	Воспитатели, мл.воспитатели	В течение года
8.	Контрастное обливание ног или босохождение по мокрой дорожке	После сна	Воспитатели, мл.воспитатели	В течение года
9.	Водный душ	После прогулки в летний период	Воспитатели, мл.воспитатели	Июнь-август

10	Игры с водой	Во время прогулки, во время ОД	воспитатели	В летний оздоровительный
11	Полоскание полости горла кипяченной охлажденной водой	1 раз после обеда	Воспитатели, мл. вое питатели	В течение года
Профилактическая работа с детьми (коррекция плоскостопия, нарушения осанки)				
1.	Корректирующая гимнастика по профилактики плоскостопия и осанки	3 раза в неделю	Инструктор	В течение года

Оздоровительные мероприятия



4. 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Организация питания в ДОО направлена на оздоровление и оптимизацию физического развития воспитанников. С целью восполнения энергозатрат, которые ребёнок теряет при интеллектуальных и физических нагрузках во время пребывания в детском саду, проводится следующая работа:

1. Разработаны технологические нормативы рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО.

2. Определены принципы рационального и здорового питания:

Оздоровительный, который предусматривает:

- Максимальное разнообразие рациона.
- Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей;
- Обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.
- Строгое соблюдение времени и интервалов между кормлением.
- Завтрак и ужин продолжается 15–20 минут, полдник 10–15 минут, обед 20–25 минут, за 30 минут до еды обязательно должен быть отдых.
- Количество приемов пищи в день равно 4.
- Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

В ДОО выполняются принципы организации рационального здорового питания: полноценность, регулярность, разнообразие, гигиена, индивидуальный подход во время приёма пищи.

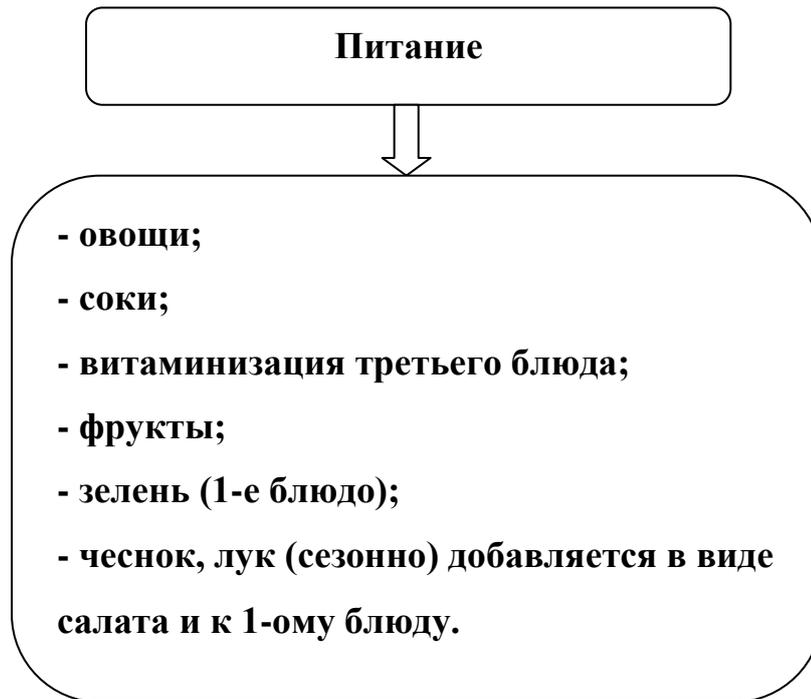
Нормы потребления продуктов в граммах соблюдаются с учётом требований СанПиН(а). 1 раз в месяц проводится подсчёт калорийности блюд.

Медицинские работники осуществляют контроль над технологией приготовления пищи, дают оценку степени готовности блюда.

Эстетико-психологический:

- Сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, эстетично оформлена, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи.
- Питание детей приближено к домашним условиям – это использование технологии семейного стола, суть которой заключается в том, что за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников. Маленькая семейка устанавливает свои правила и следует им. Например, в одной семейке, закончив еду, можно поблагодарить, встать и уйти.

Организация и контроль питания



4.4. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА

1. Исследование состояния здоровья детей специалистами ДООУ и детской поликлиники

- Поэтапное обследование детей по скрининг программе.
- Доврачебное обследование (антропометрическая оценка физического развития детей до 3-х лет ежеквартально, дошкольные группы - 2 раза в год; измерение артериального давления в 6-7 лет).
- Осмотр детей медперсоналом (врач-педиатр, старшая медицинская сестра), определение группы здоровья.
- Врачебное обследование через профилактические осмотры детей с 2 до 4 лет бригадой врачей - специалистов детской поликлиники.
- Диспансерное наблюдение за детьми с хроническими заболеваниями и незначительными отклонениями функционального характера.
- Выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д. в беседах с родителями и педагогами

2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДООУ с целью динамического наблюдения за их развитием:

- Диагностика по усвоению общеобразовательной программы
- Диагностика физических качеств программы Алямовской «Здоровье»
- Диагностика адаптации ребенка к условиям ДООУ
- Общий уровень психического развития

Итогом обследования является проведение медико-психолого-педагогического консилиума, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается план индивидуальной работы с детьми. Консилиум собирается 2-3 раза в год. Первый в октябре на начало учебного года, второй – в январе, третий – в мае, по итогам года. Цель физического развития детей- это формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы программы «Здравушка» раскрывается по разделам:

➤ Организация и методика проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- Утренняя гимнастика – танцевально-ритмическая, на тренажерах, на полосе препятствий, на воздухе, смешанного типа, в виде подвижной игры, спортивной тренировки, оздоровительного бега;
- Физкультурное занятие – обычного типа, сюжетно-игровое, танцевальное, занятие-прогулка, занятие-зачет, тренировка, занятие-соревнование, занятие серии «Забочусь о своем здоровье», праздники и развлечения;
- Гимнастика после сна – игровая, на тренажерах, в виде оздоровительного бега, восстановительная, музыкально-ритмическая.

Использование оздоравливающих технологий на занятиях:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика

- Психогимнастика по методике Чистяковой
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Специальные коррекционные упражнения
- Хождение по дорожкам «здоровья»

Комплекс психофизических мероприятий:

- психогимнастика
- элементы арттерапии
- элементы музыкотерапии
- элементы сказкотерапии
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

Задачи физического развития		
Оздоровительные:	Образовательные:	Воспитательные:
<ul style="list-style-type: none"> • охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; • всестороннее физическое совершенствование функций организма; • повышение работоспособности и закаливание 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование двигательных умений и навыков; • развитие физических качеств; • овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни. способах укрепления собственного здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; • разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое. трудовое)
Средства физического развития		
Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные:	Словесные:	Практические:
<ul style="list-style-type: none"> • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий. имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> • объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений без изменения и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме

➤ Диагностика физического развития

Обязательные показатели физического развития детей:

1. Антропометрия: длина и масса тела, обхват грудной клетки (вдох, выдох, экскурсия), динамометрия, спирометрия.
2. Форма грудной клетки – Деформация («куриная», «воронкообразная»).
3. Форма ног – нормальные, Х-образные, О-образные.
4. Стопа – нормальная, уплощённая, полая.
5. Осанка – нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

Физическое развитие изучается по общепринятой методике, по показателям антропометрии, динамометрии и физиометрии, с последующим расчётом индексов (А.В. Ставицкая, Д.Н. Арон, Г.Н. Олонцева).

Используют следующие индексы:

Ростовой индекс = $\frac{\text{рост, см}}{\text{вес} + \text{окр. Гр.клетки}}$.

Весоростовой индекс = $\frac{\text{вес, г}}{\text{силевой индекс} = \frac{\text{сила кисти}}{\text{рост, см}}}$ сильной руки
вес, кг.

Жизненный индекс = ЖГЛ, мл индекс пропорций – $\frac{\text{рост, см}}{\text{вес, кг}} - \text{окр. гр., см}$.

Длину тела (рост) измеряют при помощи деревянного ростомера или складного металлического антропометра. При измерении ребёнок стоит спиной к вертикальной стойке, касаясь её пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова ребёнка – в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха располагаются в одной горизонтальной плоскости. Планку опускают до соприкосновения с головой ребёнка (без надавливания). Ребёнок не должен прислоняться затылком к вертикальной стойке ростометра. Измерение длины тела антропометром проводится спереди.

Массу тела (вес) определяют при помощи медицинских весов.

Обхват груди (окружность грудной клетки) определяется при помощи полотняной прорезиненной ленты. Лента натягивается строго горизонтально (на уровне окошечковых кружков спереди, по углам лопаток сзади), мягкие ткани следует слегка прижать.

Результаты диагностики позволяют нам выделить следующие отклонения в физическом развитии детей:

- Дефицит массы тела (такие дети подлежат наблюдению педиатром для установления причин возникновения дефицита);
- Избыток массы тела (детей необходимо направить на консультацию к эндокринологу, т.к. дети этой группы страдают ожирением);
- Низкий рост (детей необходимо направить на консультацию к эндокринологу, т.к. необходимо установить имеет ли место общая задержка физического развития или низкий рост обусловлен генетическими факторами).

При проведении диагностики осанки ребёнка медицинской сестрой учитывались типичные возрастные особенности детей: голова немного наклонена вперёд, плечевой пояс незначительно смещён к переду, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см, изгибы позвоночника выражены слабо, уровень наклона таза невелик.

➤ Организация профилактической работы

4.5. ПЛАН ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Профилактика заболеваемости в период межсезонья и гриппа

Месяц	Наименование	Продолжительность	Ответственные
Сентябрь - 3-я декада октября (подготовительный период)	Элеутерококк Поливитамины Дыхательная гимнастика Полоскание зева настоем трав Закаливание (ходьба босиком по мокрым дорожкам, умывание)	№30 № 10 № 15 № 1 0 Весь период	Мед. работники Мед. работники Физ. работник Воспитатели Мед. работники, Воспитатели
1 -я декада ноября - 2-я декада декабря (период повышенной заболеваемости)	Оксалиновая мазь в нос Ингаляции с минеральной водой Травяные чаи Натуропатия (чесночные бусы, чесночные гренки) Настой женьшеня Соблюдение санэпидрежима - жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	№ 1 0 № 10 № 10 Весь период №30 Весь период	Мед. работники Мед. сестра Мед. сестра Воспитатели, мед. сестра Мед. работники Все сотрудники
3-я декада декабря - 3-я декада февраля (период реабилитации и подготовка к распространению гриппа)	Отвар шиповника Физ. упражнения с элементами дыхательной гимнастики Травяные чаи	№20 Во время физических ОД №10	Мед. сестра Физ. работник, воспитатели Мед. сестра
1-я декада марта — 1-я декада апреля (период гриппа)	Экстракт элеутерококка аскорбиновая кислота Физ. упражнения с элементами дыхательной гимнастики Соблюдение санэпидрежима - жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания Травяные чаи	№20 № 1 0 №30 Во время физических ОД Весь период № 10	Мед. работники Мед. сестра Мед. работники Физ. работник. воспитатели Все сотрудники Мед. сестра
2-я декада апреля - 1 -я декада мая (период реабилитации)	Поливитамины Полоскание зева настоем трав Дыхательная гимнастика	№ 15	Мед. сестра Мед. работники Воспитатели Мед. работники
2-я декада мая -3-я декада мая(период повышения заболеваемости)	Настой женьшеня Ингаляции с минеральной водой Травяные чаи Жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	№ 30 № 10 № 10 Весь период	Мед. работники Мед. сестра Мед. работники Все сотрудники
1 -я декада июня - Август(период летней оздоровительной работы)	Максимальное пребывание на свежем воздухе Закаливание с использованием естественных факторов: воды, солнца, воздуха	Весь период	Воспитатели, Мед. работники

4.6. СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здороворитма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Базовый режим дня по возрастным группам (холодный,теплый, летний период года); - Щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости) - Режим дня для плохой погоды - Режим дня «Каникулы» - Индивидуальный режим дня
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика: - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопия, зрения); - спортивные игры; - занятия хореографией; - оздоровительный бег, ходьба - пешие прогулки (турпоход)
3.	Гигиенические и водные Процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук: - игры с водой
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники, забавы, игры; - дни здоровья; - каникулы
6.	Фитотерапия	- фитопитание (чай, отвары)
7.	Диетотерапия	- рациональное питание;
8.	Свето-цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
9.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона ОД; - музтеатральная деятельность
10.	Аутотренинг ипсихогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры тренинга на подавление отрицательных эмоции и снятия невротических состояний; - коррекция поведения
11.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> - босоножье, игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика
12.	Физиотерапия	- тубус-кварц; электрофорез, магнит. УВЧ, СМТ, ультразвук на лор органы, Д Арсенваль, ЭВТ, ингаляции;
13.	Стимулирующая терапия	- адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)
14.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - периодическая печать; - курс лекций и бесед; - занятия по Р.Б. Стёркиной «Безопасность»

4.7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика),
2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).
4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.
5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.
6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр на свежем воздухе.
7. Уделять особое внимание оздоровительному бегу и ходьбе для тренировки и совершенствования общей выносливости.
8. Исключить шумные игры за 10 минут до возвращения детей с прогулки.
9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.
10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну
11. Строго соблюдать время, отведенное для сна.
12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).
13. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около 1/3 стакана воды.
14. В летний период:
 - Хождение босиком по траве, земле, гравию.
 - Игры детей с водой:
 - Все виды ОД, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.
 - Использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.
15. Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

➤ Система эффективности закаливающих процедур

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

Основные факторы закаливания:

1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;

2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности;
3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.
4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

- Воздушное закаливание (физкультурные занятия в зале босиком)
- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть после дневного сна)
- Утренняя гимнастика (средние, старшие группы на свежем воздухе, младшие в спортивном зале - босиком)
- Сон без маечек.
- Правильная организация прогулки, ее длительность.
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (течение года).
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
- Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком)
- Ходжение по «дорожкам здоровья», «солевым дорожкам» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия)
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Система закаливания в группе

Время дня	Теплый период года	Холодный период года
Утро	Полоскание горла прохладной кипяченной водой. Утренняя гигиеническая гимнастика на открытом воздухе с оздоровительным бегом. В жаркие дни - босиком с последующим обмыванием ног, естественным обсыханием.	Полоскание горла прохладной кипяченной водой. Воздушные ванны и хождение босиком (в носках) во время утренней гигиенической гимнастики в зале при открытых фрамугах с оздоровительным бегом
Во время ОД	Широкая аэрация в групповой комнате. Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде.	Пульсирующий микроклимат в групповой комнате. Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде или в зале в сочетании с воздушными ваннами, хождение босиком (в носках).
Прогулки	Солнечные и световоздушные ванны, подвижные игры в облегченной одежде, игры с водой, хождение босиком по горячему и холодному песку.	Подвижные игры и развлечения в адекватной погоде одежде.
Дневной сон	Воздушные ванны во время переодевания, сквозное проветривание спальни перед сном, одностороннее проветривание - во время сна.	
После дневного сна	Умывание, контрастные ножные ванны или обливания, «солевые дорожки», «дорожки здоровья» - хождение по коврикам с механическими раздражителями, растирание тела сухой варежкой с раздражителями.	

ЗАКАЛИВАНИЕ

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ - НАЧИНАТЬ ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ПОЛА НЕ НИЖЕ 18°. ВНАЧАЛЕ ДЕТИ ХОДЯТ В НОСОЧКАХ В ТЕЧЕНИЕ 3-5 ДНЕЙ, ЗАТЕМ БОСИКОМ ПО 3-4 МИН. УВЕЛИЧИВАТЬ ЕЖЕДНЕВНО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ НА 1 МИН. И ПОСТЕПЕННО ДОВЕСТИ ДО 15-20 МИН.

ВОЗДУШНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ – ПРОВОДИТСЯ ПЕРЕД СНОМ И ПОСЛЕ НЕГО. ПЕРЕД СНОМ ЗА 15 МИНУТ ДО СНА ДЕТЕЙ В СПАЛЬНОЙ ЗАКРЫВАЮТ ФРОМУГУ. ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ КОНТРАСТНОЕ ВОЗДУШНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ ПУТЁМ ПЕРЕХОДА ИЗ ТЁПЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ В ПРОХЛАДНОЕ. ТО ЖЕ САМОЕ КОГДА ДЕТИ ПРОСЫПАЮТСЯ, НО УЖЕ ПРОВЕТРИВАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В ГРУППОВОЙ КОМНАТЕ.

НАЧИНАЮТ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ С ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ОНИ ПРОВОДЯТСЯ ОТ + 19° ДО +22°. ПОСТЕПЕННО ТЕМПЕРАТУРА ПОНИЖАЕТСЯ ПУТЁМ ПРОВЕТРИВАНИЯ ДО + 17°. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВОЗДУШНЫХ ВАНН ОТ 2 ДО 5 МИН., КОТОРАЯ КАЖДЫЕ 2-3 ДНЯ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 1-2 МИН. И ДОСТИГАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 10-15 МИН. ЕЖЕДНЕВНО МОЖНО ПРОВОДИТЬ 2-3 ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ. ДЕТИ ПРИ ЭТОМ МОГУТ ХОДИТЬ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ ИЛИ ПО ДОРОЖКЕ «ЗДОРОВЬЯ» ИЛИ ВЫПОЛНЯТЬ ИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ ЛЁГКИЙ БЕГ С ПЕРЕХОДОМ ИЗ ОДНОГО ПОМЕЩЕНИЯ С НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ В ДРУГОЕ С БОЛЕЕ ТЁПЛЫМ ВОЗДУХОМ.

СОН БЕЗ МАЕК - ПРОВОДИТСЯ КРУГЛЫЙ ГОД. ТЕМПЕРАТУРА В СПАЛЬНОЙ КОМНАТЕ НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ НИЖЕ +14° ЗА СЧЁТ ОДНОСТОРОННЕГО ПРОВЕТРИВАНИЯ. В ЗИМНИЙ ПЕРИОД НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ВСЕ ДЕТИ БЫЛИ УКРЫТЫ ОДЕЯЛОМ.

ПОЛОСКАНИЕ РТА ПОСЛЕ ЕДЫ - ПРОВОДИТСЯ С ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА. ВОДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КИПЯЧЁННАЯ, КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. НАЛИВАЕТСЯ 1/3 ВОДЫ В ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТАКАНЧИКИ, И ПОКА ДЕТИ КУШАЮТ, НАКРЫВАЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ САЛФЕТКОЙ ОТ ПОДАДАНИЯ ПЫЛИ.

ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЁМА ПИЩИ ДЕТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОЛАСКАЮТ РОТ ВОДОЙ. ЕСЛИ ДЕТИ НЕ УМЕЮТ ЭТО ДЕЛАТЬ, ВОСПИТАТЕЛЬ УЧИТ ИХ, ПОКАЗЫВАЯ СПОСОБЫ ПОЛОСКАНИЯ.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА - ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕДНЕВНО В ПРОВЕТРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ. ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ СТОПЫ И ОСАНКИ. УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ КАК В ПОСТЕЛИ: ЛЁЖА, СИДЯ; ТАК И СТОЯ. КОМПЛЕКСЫ ПОДБИРАЮТСЯ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ 3-4 УПРАЖНЕНИЯ И САМОМАССАЖ. В КОНЦЕ ГИМНАСТИКИ ПРОВОДЯТ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

БОСОХОЖДЕНИЕ ПО НЕСТАНДАРТНОМУ ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБОРУДОВАНИЮ – ЕЖЕМЕСЯЧНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАЗНЫЕ НАБОРЫ ТАКИХ ДОРОЖЕК, ЗАМЕНЯЯ ИХ ПОСТЕПЕННО ДРУГИМИ. ПРИ ВЫКЛАДЫВАНИИ НЕОБХОДИМО В ЧЕРЕДОВАНИЕ ОТ БОЛЕЕ СЛАБОГО МАССАЖА СТОП К БОЛЕЕ ЖЁСТКОМУ, И ЗАКАНЧИВАЕТЬ - МЯГКИМ. ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОРОЖКИ ДОЛЖНЫ СТИРАТЬСЯ.

ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ - РЕБЁНОК ПЕРВОНАЧАЛЬНО ОПУСКАЮТ РУКИ ПОД СТРУЮ ПРОХЛАДНОЙ ВОДЫ (+25-30°) И «ПОТИРАЕТ» 2-3 РАЗА. ЗАТЕМ РАСТИРАЕТ РУКИ ПОЛОТЕНЦЕМ ДО ЛЁГКОГО ПОКРАСНЕНИЯ. ЕЖЕДНЕВНО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЧИСЛО «ПОТИРАНИЙ» И СНИЖАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА НА ОДИН ГРАДУС. КОГДА ДЕТИ ПРИВЫКНУТ К ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЕ, А ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ СТАНЕТ + 20°, ДОБАВЛЯЕТСЯ ОМЫВАНИЕ РУК ДО ЛОКТЯ. СНАЧАЛО 2-3 РАЗА ЗАТЕМ ПО ТОЙ ЖЕ СХЕМЕ.

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ МОЖНО ДОБАВИТЬ ПРОТИРАНИЕ ВОРОТНИКОВОЙ ОБЛАСТИ. РЕБЁНОК СМАЧИВАЕТ РУКИ В ПРОХЛАДНОЙ ВОДЕ, ОТЖИМЕТ ИХ И ПРОВОДИТ ПО ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЕ ОТ СПИНЫ ВПЕРЁД. КОГДА ДЕТИ ОСВОЯТ ВСЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ МОЖНО ПРОВОДИТЬ С ДЕТЬМИ РАЗДЕТЫМИ ПО ПОЯС.

БОСОХОЖДЕНИЕ ПО «ИГРОВОЙ» ДОРОЖКЕ - ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В СОЧЕТАНИИ С КОНТРАСТНЫМИ ВОЗДУШНЫМИ ВАННЫМИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА. «ИГРОВУЮ ДОРОЖКУ» РАСКЛАДЫВАЮТ В ГРУППЕ, СПАЛЬНЕ, РАЗДЕВАЛКЕ ИМПРОВЕЗИРОВАННЫМИ СПОРТИВНЫМИ СНАРЯДАМИ ИНВЕНТАРЁМ (ЛОТОК С ГАЛЬКОЙ И МОРСКОЙ ВОДОЙ, МАХРОВЫЙ КОВРИК, РЕБРИСТАЯ ДОСКА, БАНКЕТКА, ЛЕСЕНКА, СТРЕМЯНКА, КОВРИКИ – РЕЗИНОВЫЕ, ШЕРСТЯННЫЕ, ТЁПЛЫЕ, ХОЛОДНЫЕ, ВЛАЖНЫЕ). ИНВЕНТАРЬ РАСПОЛАГАЕТСЯ ТАК, ЧТОБЫ ДЕТИ ВСЕЙ ГРУППЫ МОГЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО, ПЕРЕХОДЯ ОТ ОДНОГО СНАРЯДА К ДРУГОМУ, ВКЛЮЧАЯ В РАБОТУ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ РЕЛАКСАЦИИ: МИНУТЫ ТИШИНЫ, МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПАУЗЫ – ДЕТИ МОГУТ СИДЕТЬ НА ПОЛУ, ДИВАНЕ, ЛЕЖАТЬ НА КОВРЕ – ЭФФЕКТ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ДЕТИ УСПОКАИВАЮТСЯ. МОЖНО ПРОВОДИТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ И ДЫХАНИЕ. МУЗЫКА ДОЛЖНА БЫТЬ СПОКОЙНОЙ КЛАСИЧЕСКОЙ ИЛИ С ЭФФЕКТАМИ ПРИРОДЫ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ И ХОДЬБА - ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕДНЕВНО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ, ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ПЕРВОЙ ИЛИ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ НА ПРОГУЛКЕ.

БЕГ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В МЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ. НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА ПРАВИЛЬНЫМ ДЫХАНИЕМ ДЕТЕЙ И СОБЛЮДЕНИЯ ИМИ ТЕМПА БЕГА. В ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЕГА 3 МИН. И ЕЖЕНЕДЕЛЬНО ДОБАВЛЯЕТСЯ ПО ТРИ МИНУТЫ, ДОВЕДЯ ЕГО ДО 10 МИНУТ.

СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

ГРУППА	ОСЕНЬ	ЗИМА
2-3 г	<ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны с упражнениями, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой t - +20-25° - топтание по мокрой дорожке 	<ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны с упражнениями, - прогулка в группе в холодную погоду, - умывание в течение дня прохладной водой - полоскание рта прохладной водой - топтание по мокрой дорожке
3-4 г	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой t - +18-20° - топтание по мокрой дорожке 	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой - топтание по мокрой дорожке
4-5 л	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой t - +18-20° - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) - плавание в бассейне 	<ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны, - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) - плавание в бассейне
5-6 л	<ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны, - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой t - +18-16° - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) - плавание в бассейне 	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) - плавание в бассейне

6-7 л	<ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны, - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой t - +16-18 ° - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) - плавание в бассейне 	<ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны, - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой t - +16-18 ° - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) - плавание в бассейне

ГРУППА	ВЕСНА	ЛЕТО
2-3 г	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - воздушные ванны с упражнениями, - сон с доступом свежего воздуха, 	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - воздушные ванны с упражнениями, - сон с доступом свежего воздуха,

	<ul style="list-style-type: none"> - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой 	<ul style="list-style-type: none"> - солнечные ванны - умывание в течение дня прохладной водой - полоскание рта прохладной водой
3-4 г	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой 	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - воздушные ванны с упражнениями, - сон с доступом свежего воздуха, - солнечные ванны - умывание в течение дня прохладной водой - полоскание рта прохладной водой
4-5 л	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) - плавание в бассейне 	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - воздушные ванны с упражнениями, - сон с доступом свежего воздуха, - солнечные ванны - умывание в течение дня прохладной водой - полоскание рта прохладной водой
5-6л	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - воздушные ванны, - контрастные воздушные ванны - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) - плавание в бассейне 	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - воздушные ванны, - воздушные ванны с упражнениями, - сон с доступом свежего воздуха, - солнечные ванны - умывание в течение дня прохладной водой - полоскание рта прохладной водой
6-7л	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - воздушные ванны, - контрастные воздушные ванны - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой 	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - воздушные ванны, - воздушные ванны с упражнениями, - сон с доступом свежего воздуха, - солнечные ванны - умывание в течение дня прохладной водой

	<ul style="list-style-type: none">- ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью)- плавание в бассейне	<ul style="list-style-type: none">- полоскание рта прохладной водой
--	--	---

ПАМЯТКА ВОСПИТАТЕЛЮ ГРУППЫ

Воспитатель группы обязан:

1. Два раза в день проводить упражнения для развития носового дыхания
 - а) во время утренней гимнастики;
 - б) во время бодрящей гимнастики.
2. После каждого приема пищи организовывать полоскание детьми рта кипяченой прохладной водой.
3. Контролировать проветривание помещений по расписанию; во время дневного сна при температуре до $t - 4^{\circ}\text{C}$ открывать одну фрамугу, после того как все дети уложены и укрыты, закрывать фрамугу за 30 мин до подъема.
4. Контролировать соответствие одежды ребенка температурным условиям и давать рекомендации родителям по рациональной одежде в помещении и на улице.
5. Проверять наличие у детей одноразовых платков.
6. Контролировать состояние и своевременность смены пижам и формы для ОД физкультурой.
7. После дневного сна проводить гимнастику после сна, воздушные ванны и ходьбу по дорожкам, водные процедуры.
8. Доводить до сведения родителей информацию о текущих оздоровительных мероприятиях, назначениях врача, знакомить с предлагаемым комплексом утренней гимнастики и гимнастики после сна, подвижными играми, используемыми в работе с детьми.
9. Организовывать индивидуальный режим детям после перенесенного острого заболевания согласно рекомендациям врача.

Воспитатель группы _____.

ПАМЯТКА МЛАДШЕМУ ВОСПИТАТЕЛЮ ГРУППЫ

Младший воспитатель группы обязан:

1. В соответствии с расписанием проводить проветривание, кварцевание и влажную уборку перед режимными моментами, своевременно проводить генеральную уборку закреплённых площадей.
2. Осуществлять подготовку к проведению оздоровительных мероприятий в групповом помещении: готовить с утра кипяченую воду для полоскания полости рта детей, приема детьми элеутерококка, чашки для фиточая, готовить раствор морской соли для закаливания, осуществлять контроль за чистотой нетрадиционных дорожек и своевременно их простирывать и т.д.
3. Участвовать в проведении оздоровительных мероприятий в групповом помещении.

Младший воспитатель группы _____

Требования, предъявляемые к одежде детей при проведении ОД на воздухе и в группе.

по методическому пособию Л.П. Банниковой «Программа оздоровления детей в ДОУ»

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий. Это сочетание оптимального температурно-влажностного режима в закрытых помещениях и рациональной одежды ребенка, имеющие существенное значение в адаптации к средовым факторам.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием в течение 5-7 мин, в отсутствии детей. Перепад температуры может достигать 4-5 С. Проветривание проводят:

- Утром перед приходом детей;
- Перед ОД;
- Перед возвращением детей с прогулки;
- Во время дневного сна;
- После полдника.

Для поддержания нужной температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (пульсирующий микроклимат). При отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слойности одежды детей.

Зависимость слойности одежды от температуры в помещении

Температура в Помещении	Одежда ребенка
+ 23 С и выше	1 - 2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+18-22 С	2 - слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы и туфли для детей 3-4 лет, гольфы и туфли для детей 5-7 лет.
+ 16 – 17 С	3- слойная одежда: хлопчатобумажное бельё, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы, туфли (тёплые тапочки)

Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. В зимнее время года дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4-5 часов ежедневно. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений (при температуре воздуха от +6 С до - 2 С - четырехслойная одежда; от - 2 С до - 8 С - четырехслойная одежда: зимнее пальто и утепленные сапожки; от - 9 С до - 14 С - пятислойная одежда). Зимой дети выходят на улицу в безветренную погоду до - 15 С, при этом длительность прогулки сокращается.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. В теплый период года все

организованные формы ОД (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

➤ **Активизация двигательного режима детей**

Организация рациональной двигательной активности детей оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, содействует овладению необходимыми движениями.

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

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

5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года
-----	--	----------------

➤ **Формы организации физического воспитания**

- Физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- Дозированная ходьба;
- Оздоровительный бег;
- Физкультминутки;
- Физкультурные досуги, праздники, «дни здоровья»;
- Утренняя гимнастика;
- Индивидуальная работа с детьми;

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ОД

№	Формы ОД	Задачи ОД	Особенности построения ОД
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного общения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4	тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5	Игровое	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
6	Сюжетно-игровое	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7	с использованием тренажеров и	направленно на приобретение определенных двигательных умений и	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату,

	спортивных комплексов	навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
8	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода ОД в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
9	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
10	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
11	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и зам. зав. по ВМР. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
12	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
13	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

➤ **Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни**

Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких гигиенических навыков
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОО
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены;
- Проведение физкультурных занятий в оздоровительных группах 4 раза в неделю;
- Проведение недели здоровья (2 раза в год), организация активного досуга в каникулярные дни.

➤ Комплекс психогигиенических мероприятий

Программа «Здравушка» направлена на обеспечение психологического благополучия детей. Организация оптимально-комфортного режима дня представлена различными вариантами:

4.8. ОРГАНИЗАЦИЯ БАЗОВОГО РЕЖИМА ДНЯ В ГРУППАХ

(В.Г. Алямовская «Если это серьезно» 2000г.)

Оптимальный базовый режим дня в группах составляет воспитатель и руководствуется следующими принципами:

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.
2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации ОД.
3. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.
4. ОД с высокой интеллектуальной и физической нагрузкой должно быть не более одного-двух в неделю и между ними промежуток не менее 48 разгрузочных часов.
5. Ежедневно в режиме дня указывается время игр взрослых с детьми. Причем инициатива в этих играх должна принадлежать ребятам, а взрослым следует ее всячески поощрять.
6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, релаксационных и музыкальных пауз.

Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня.

Утренняя гимнастика:

1 часть – дыхательная гимнастика

2 часть – ритмическая гимнастика:

- Пальчиковая гимнастика;
- Общеразвивающие упражнения;
- Танцевальные упражнения;

Перед занятиями:

- Точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж (по Ф.Ауглин)

Физкультминутки на занятиях

Утренняя прогулка:

- Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- Оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

- Релаксация, дыхательная гимнастика.

После сна:

- Гимнастика пробуждения;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

Перед ужином:

- Массаж на профилактику простудных заболеваний;

Режим дня в холодный период года

№	Режимные моменты	Возрастная группа, время	Ответственные
1.	Прием детей, осмотр, измерение температуры. пульверизация зева, индивидуальные образовательные занятия, игры.		Врач, старшая медсестра, воспитатель
2.	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (в физкультурном зале приоткрытых фрамугах); Физиопроцедуры, массаж (в течение дня, по назначению врача)		Инструктор по физ. культуре, воспитатель, медсестра физио кабинета
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		Воспитатель, пом. воспитателя
4.	ОД, фикультминутки; двигательная разминка во время перерыва между занятиями (ежедневно с преобладанием статистических поз)		Воспитатель
5.	Физкультурное занятие - ежедневно (на открытом воздухе или в физкультурном зале при открытых фрамугах, длит. 15-20 мин); водные закаливающие процедуры.		Инструктор по физ. культуре, воспитатель, ст. медсестра.
6.	Прогулка: оздоровительный <i>бет</i> 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные игры и физические упражнения		Инструктор по физ. культуре,
7.	Подготовка к обеду, обед		Воспитатель, пом.воспитателя
8.	Закаливающие процедуры, профилактика стоматологических заболеваний, уход за полостью рта,		Воспитатель. пом. воспитателя
9.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
10.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (длит.		Воспитатель, ст.
11.	Полдник.		Воспитатель, пом.воспитателя
12.	НОД, игр, развлечений, лечения, посещение детских творческих		Воспитатель, руководители
13.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом .воспитателя
14.	Подготовка к прогулке, прогулка: дифференцированные игры-упражнения (длит. 12-15 мин), уход домой.		Воспитатель
15.			

В.Г. Алямовская «Если – это серьезно» 2000 г.

Режим дня в тёплый период года

№	Режимные моменты	Возрастная группа, время	Ответственные
1.	Прием детей (на участке ДОО), осмотр, измерение температуры, пульверизация зева, индивидуальные образовательные занятия, игры.		Врач, старшая медсестра. воспитатель
2.	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (ежедневно, на открытом воздухе); физиопроцедуры, массаж (по назначению врача)		Инструктор по физ. культуре, воспитатель. медсестра
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		Воспитатель, пом. воспитателя
4.	физкультминутки; двигательная разминка вовремя перерыва между занятиями (ежедневно с преобладанием статистических поз)		Воспитатель
5.	Физкультурное занятие - ежедневно на открытом воздухе; Водные закаливающие процедуры.		Инструктор по физ. культуре, воспитатель
6.	Прогулка: оздоровительный бег 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные игры и физические упражнения на прогулке(длит. 20-25 мин.), походы (пешие 1-2 раза в месяц длит. 40-60 мин.); возвращение с прогулки.		Инструктор по физ.культуре, воспитатель, ст.медсестра
7.	Подготовка к обеду, обед		Воспитатель, пом. воспитателя
8.	Закаливающие процедуры, уход за полостью рта, профилактика стоматологических заболеваний, пульверизация.		Воспитатель, пом .воспитателя
9.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
10.	Фитоаэротерапия (по назначению врача)		Медсестра
11.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна, водные закаливающие процедуры, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно группами по 7-10 чел.), точечный массаж; корригирующая гимнастика — (2 раза в неделю по назначению врача)		Воспитатель, ст. медсестра. инструктор
12.	Полдник.		Воспитатель, пом. воспитателя
13.	Организация игр, развлечений, лечения, посещение детских творческих объединений на базе ДООУ (хореография, вокал, изо студия, английский).		Воспитатель, руководители дет. Творческих объединений
15.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом.воспитателя
16.	Подготовка к прогулке, прогулка: дифференцированные игры-упражнения(длит. 12-15 мин.), уход домой.		Воспитатель

В.Г. Алямовская «Если – это серьезно» 2000 г.

Летний оздоровительный период

№	Режимные моменты	Возрастная группа	Ответственные
1.	Прием детей (на участке ДООУ), осмотр, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность.		Врач, старшая медсестра, воспитатель
2.	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, воздушные и солнечные ванны, босохождение (ежедневно, на открытом воздухе); физиопроцедуры, массаж (по назначению врача)		инструктор по физ. культуре, воспитатель. медсестра
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		пом.воспитателя
4.	музыкальные и физкультурные развлечения 1 раз в неделю на свежем воздухе; работа по предупреждению бытового и дорожного травматизма(беседы, развлечения, экскурсии); экскурсии и целевые прогулки с детьми за территорию ДООУ (библиотека, школа и т.д.); экологическое воспитание (прогулки, экскурсии, наблюдения, труд на участке эксперименты): гимнастика для глаз, пальчиковая.		Воспитатель, узкие специалисты
5.	Прогулка: оздоровительный бег, ходьба 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные или спортивные игры и физические упражнения на прогулке (длит. 20-25 мин.), походы (пешие 1 -2 раза в месяц длит. - 40-60 мин.); водные закаливающие процедуры, воздушные и солнечные ванны, босохождение по траве, земле, гравию; игры с водой, возвращение с прогулки.		Инструктор по физ. культуре, воспитатель, ст. медсестра
6.	Подготовка к обеду, обед, ежедневная витаминизация блюд.		Воспитатель, пом. воспитателя
7.	Закаливающие процедуры, профилактика стоматологических заболеваний, уход за полостью рта.		Воспитатель, пом. воспитателя
8.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
9.	Фитоаэротерапия (по назначению врача)		Медсестра
10.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна, водные закаливающие процедуры, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно группами по 7-10 чел.), точечный массаж;		Воспитатель, ст.медсестра. инструктор
11.	Полдник.		Воспитатель, пом. воспитателя
12.	Организация игр. развлечений, корригирующая гимнастика для профилактики сколиоза; игры на профилактику и коррекцию плоскостопия; игры для формирования правильной осанки.		Воспитатель, руководители дет. творческих объединений
13.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом .воспитателя
14.	Подготовка к прогулке, прогулка: индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных		Воспитатель

движений на прогулке, дифференцированные игры, упражнения (длит. 12-15 мин.), уход домой.		
---	--	--

В.Г. Алямовская «Ясли – это серьезно» 2000 г.

Вариант режима дня для плохой погоды

Специфика режима дня в случае неблагоприятной погоды заключается в том, что прогулки организуются в физкультурном и музыкальном зале. Сквозным проветриванием помещения предварительно остужаются до 14-16, затем открываются фрамуги. Дети, одетые соответственно температуре зала находятся в нем минут 30-40. Воспитатель приносит игрушки, мячи, организует веселые подвижные игры. В групповой в это время проводятся сквозное проветривание, влажная уборка и включаются бактерицидные светильники. Дети возвращаются в свежееубранное и проветренное помещение.

В течение дня нужно не менее двух подобных прогулок. Кроме того, предусматривается выход детей на 30-40 минут за пределы группы «в гости» (в изо студию, музыкальный зал). В каждом помещении детям создаются условия для развивающей деятельности (стол с кучей глины, ватман с красками и т.д.)

Режим дня предусматривает обязательное музыкальное развлечение. Причем программа готовится заранее. Это могут быть кукольные спектакли, постановки, концерты, веселые аттракционы, сюжетно-игровые занятия с большим количеством персонажей.

Наличие такого предварительно составленного режима позволяет быстро реагировать на изменение ситуации, а его реализация предупреждает вероятность физиологического стресса организма детей в связи с кислородным голоданием и невозможностью в ограниченном пространстве группы создать полноценные условия для удовлетворения естественной потребности ребенка в движении.

№	Режимные моменты	Возрастная группа, время	Ответственные
1.	Прием детей (на участке ДООУ), осмотр. измерение температуры, пульверизация зева, индивидуальные образовательные занятия, игры.		Врач, старшая медсестра. воспитатель
2.	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (ежедневно, при открытых фрамугах); физиопроцедуры, массаж (по назначению врача)		Инструктор по физ. культуре, воспитатель. медсестра
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		Воспитатель, пом. воспитателя
4.	ОД, физкультминутки; двигательная разминка вовремя перерыва между занятиями (ежедневно с преобладанием статистических поз)		Воспитатель
5.	Физкультурное занятие – ежедневно в физкультурном зале при открытых фрамугах в течение 15-20 мин.; водные закалывающие процедуры.		Инструктор по физ. культуре, воспитатель, ст.медсестра
6.	Прогулка: в физкультурном зале при температуре – 14-16 С с открытыми фрамугами, дети одеты соответственно температуре зала в течение 40 мин.;		Инструктор по физ. культуре, воспитатель,

	оздоровительный бег, ходьба 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные или спортивные игры с выносным материалом, самостоятельная двигательная деятельность детей; Прогулка «Идём в гости» (в изостудию где создаются условия для развивающей деятельности: творчество детей с глиной, песком, краски ватман для коллективных работ)		ст.медсестра Руководитель изостудии
7.	Подготовка к обеду, обед		Воспитатель, пом.воспитателя
8.	Закаливающие процедуры, профилактика стоматологических заболеваний, уход за полостью рта, пульверизация.		Воспитатель. пом. воспитателя
9.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
10.	Фитоаэротерапия (по назначению врача)		Медсестра воспитатель
11.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (10 мин.), водные закаливающие процедуры, точечный массаж, корректирующая гимнастика – (2 раза в неделю по назначению врача)		Воспитатель, ст.медсестра. инструктор
12.	Полдник.		Воспитатель, пом. воспитателя
13.	Обязательная организация музыкального развлечения: кукольные спектакль, аттракционы, концерты, сюжетно-игровые занятия, индивидуальные образовательных ОД, игр, лечения, посещение детских творческих объединений на базе ДОУ		Воспитатель, руководители дет. творческих объединений
14.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом.воспитателя
15.	Прогулка (в физкультурном зале при 1 14-16, при открытых фрамугах, дети одеты соответственно t-ре зала, длит. 40 мин.): подвижные игры и физические упражнения на прогулке (длит. 20-25 мин.), дифференцированные игры-упражнения (длит. 12-15 мин), игры с выносным игровым материалом, самостоятельная двигательная деятельность детей. Уход домой.		Воспитатель

Вариант режима дня в дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости.

В периоды повышенной заболеваемости в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, выделяется время для проведения специальных профилактических процедур, уменьшается количество ОД с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. А вот свободное передвижение по ДОУ резко ограничивается, чтобы было как можно меньше контактов. В дни карантинов мы уменьшаем количество ОД, их эмоциональную насыщенность, увеличиваем прогулки и длительность сна, проводим активные профилактические процедуры.

№	Режимные моменты	Возрастная группа, время	Ответственные
1.	Холодный период: Прием детей, осмотр, измерение температуры, пульверизация зева, индивидуальные образовательные занятия, игры. Теплый период: Прием детей (на участке ДОУ), осмотр, измерение температуры, пульверизация зева, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность.		Врач, старшая медсестра, воспитатель
2.	Холодный период: Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (в физкультурном зале при открытых фрамугах); профилактические процедуры, физиопроцедуры, массаж (в течение дня, по назначению врача); Теплый период: Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (ежедневно, на открытом воздухе); профилактические процедуры, физиопроцедуры, массаж (в течение дня, по назначению врача);		Инструктор по физ. культуре, воспитатель, медсестра
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		Воспитатель, по м. воспитателя
4.	ОД (уменьшаем интеллектуальные нагрузки, эмоциональную насыщенность), физкультминутки;		Воспитатель
5.	Физкультурное занятие — ежедневно (уменьшаем физические нагрузки, на открытом воздухе или в физкультурном зале приоткрытых фрамугах, длит. 15-20 мин);		Инструктор по физ. культуре, воспитатель, ст. медсестра
6.	Прогулка: подвижные игры, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность, возвращение с прогулки.		Инструктор по физ. культуре, воспитатель, ст. медсестра.

7.	Подготовка к обеду, обед		Воспитатель, пом.воспитателя
8.	Профилактика стоматологических заболеваний, уход за полостью рта, пульверизация.		Воспитатель. пом.воспитателя
9.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
10.	Фитоаэротерапия (по назначению врача)		Медсестра
11.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (длит. 10 мин.), точечный массаж. профилактические процедуры. физиопроцедуры, массаж (в течение дня, по назначению врача); корректирующая гимнастика — (2 раза в неделю по назначению врача)		Воспитатель, ст. медсестра. инструктор
12.	Полдник.		Воспитатель пом. воспитателя
13.	Организация ОД, игр, развлечений, лечения, посещение детских творческих объединений на базе ДОУ.		Воспитатель, руководители дет. творческих объединений
14.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом .воспитателя
15.	Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность, уход домой.		Воспитатель

Вариант режима дня «Каникулы»

Это организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные эмоциональные срывы. Время проведения каникул определяется на основании изучения утомляемости ребят. Эту работу выполняет психолог. Полученные им сведения сопоставляются с данными заболеваемости детей и сданными карт, в которых они отмечают свое настроение. Все это помогает выбрать оптимальное время для каникул.

Технологически режим «Каникулы» представляет набор сценариев деятельности детей на 3-5 дней. Каждый день приносит какой-либо сюрприз (например, в детский сад привел на воспитание своих озорных мышей Кот Леопольд и дети целый день их «воспитывают»). В каникулы увеличивается длительность прогулок, в меню включаются блюда национальной кухни, можно организовать свой "ресторан". В нем дети готовят несложные закуски, коктейли, бутерброды и угощают ими малышей и родителей.

В один из дней каникул организуется "вечеринка" с танцами, угощением, играми. Благоприятно сказывается на настроении детей деятельность, построенная по игровому или сказочному сюжету. Например, "Неделя безобразника", "Неделя театра", "Путешествие по сказкам", "Неделя художника", "Неделя здоровья", "Город мастеров" и т. п.

При организации такой деятельности со стороны педагогов не должно быть никакого давления. Выбор за детьми. Взрослым нужно лишь помочь детям осуществить свои замыслы. В этом случае у них появляется уверенность в своих силах, сознание своей значимости, что, в свою очередь, способствует установлению атмосферы сотрудничества и партнерства между детьми и взрослыми. Они становятся близкими и нужными друг другу людьми.

Помимо налаженного много вариативного режима программа обеспечения психологической безопасности личности ребенка в ДОО включает:

1. Комфортную для психологического состояния детей организацию режимных моментов: сна, питания
2. Систему профилактики психоэмоционального состояния детей средствами физического воспитания: виброгимнастика, специальные оздоровительные игры, повышающие эмоциональное состояние.
3. Арома- и фитотерапию – путем подбора специальных растений и цветового решения интерьера, способствующих снятию напряжения.
4. Работу с природным материалом: глиной, песком, водой. Обычно это увлекает детей и отвлекает от неприятных эмоций.
5. Музыкальную терапию – регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах
6. Контроль и регулирование психоэмоциональных и физических нагрузок.
7. Предоставление ребенку максимально возможной самостоятельности и свободы.
8. Контроль самочувствия и настроения ребенка, своевременная их коррекция.
9. Развитие предметно-пространственной среды всего учреждения, расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ

В детском саду продумана система всесторонней методической работы совершенствования мастерства воспитателей по физическому развитию и укреплению здоровья детей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных технологий: проведение педагогических советов в нетрадиционных формах, семинары, семинары-практикумы, лектории, консультации, методические рекомендации, смотры-конкурсы, обмен опытом работы.

Воспитатели посещают методические объединения. На базе детского сада проводятся методические объединения для инструкторов по физкультуре.

Цель: Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

Задачи:

- Внедрение новых технологических методов коррекции в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения выпуска в школу
- Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ и технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев оценки состояния здоровья
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья
- Пропаганда здорового образа жизни
- Внедрение сбалансированного питания (десятидневное меню)
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических ОД, психологических тренингов
- Максимальное обеспечение двигательной активности в детском саду, использование физминуток, релаксации, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.
- Просветительская работа с родителями по направлениям программы «Здравушка»

Работа с воспитателями включает:

- просветительную работу по направлениям программы «Здравушка»;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе.

Работа с воспитателями проходит по 3 блокам:

1. Состояние образовательного процесса и состояние здоровья детей.
2. Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.
3. Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья детей.

Она построена на важных направлениях по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей:

- актуализация внимания воспитателей – педагогическая валеология;
- просветительная работа по направлениям программы «Здравушка»;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- проблемные ситуации, тренинги;
- обучение воспитателей приёмам личной самодиагностики здоровья.

1. Консультации для воспитателей по темам:

- «Рациональная организация двигательной активности»;
- «Оздоровительный процесс на занятиях художественной деятельности, развитию речи, элементарной математике»;
- «Физкультурные паузы на занятиях малой подвижности»;
- «Система оздоровления детей старшего дошкольного возраста»;
- «Здоровье сберегающие технологии в работе с детьми».

2. Тренинги общения по эмоциональному выгоранию, решение проблемных ситуаций (В (больной) → Р (здоровый)).

3. «Клуб любителей активного отдыха».

4. Семинары для воспитателей:

- «Оздоровление часто болеющих детей нетрадиционными методами»;
- «Береги здоровье смолоду»;
- «Рациональная организация двигательной деятельности детей в течение дня»;
- «Система работы по оздоровлению малышей»;
- «Методы интенсивной профилактики ОРВИ, ангины».

5. Медико-педагогический консилиум по проблеме физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

6. Изучение опыта работы с детьми по использованию здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного.

7. Оформление педагогической пропаганды для воспитателей по проблеме физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

4.9. ФОРМЫ РАБОТЫ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ

№	Форма работы	Сроки проведения	Ответственные
1.	Консультации для воспитателей	1р. в 2мес.	Зам. зав. по ВМР
2.	Тренинги	1р. в 2мес.	Зам. зав. по ВМР
3.	«Клуб любителей активного отдыха»	1р. в мес.	Инструктор ФИЗО
4.	Семинары	1р. а 3мес.	Зам. зав. по ВМР
5.	Медико-педагогический консилиум	1р. в квартал	Зам. зав. по ВМР
6.	Изучение опыта работы воспитателей по использованию здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного.	В течение года	Зам. зав. по ВМР, воспитатели
7.	Оформление педагогической пропаганды для воспитателей	В течение года	Зам. зав. по ВМР
8.	Обучение воспитателей самодиагностики здоровья	1р. в квартал	Мед. сестра
9.	Проведение мониторинга здоровья	1р. в год	Инструктор ФИЗО
10.	Обучение воспитателей проведению комплексной диагностики состояния здоровья детей	2р. в год (сентябрь, май)	Мед. сестра

4.10. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования, сохранение и укрепление здоровья детей.

Это прежде всего внедрение в практику работы ДОУ современных здоровьесберегающих технологий.

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Динамические паузы	Во время ОД 2,5 мин. по мере утомляемости детей	Для всех детей в качестве профилактики утомления. Включают элементы	Воспитатели

		гимнастики, физкультурных упражнений, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида ОД.	
Скретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приёма пищи 2р. в неделю по 15-20 мин. ЧБ дети в проветренном помещении.	Детям с вялой осанкой и плоскостопием. Пропорциональная нагрузка на мышцы.	Мед. сестра
Подвижные и спортивные игры, физкультурные упражнения. Коммуникативные игры.	Ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе. Во II половину дня с целью закрепления основных движений. В любое время дня.	Игры подбираются в соответствии с возрастом, местом и временем года. Используются элементы спортивных игр. Формирование положительного микроклимата. Закрепление основных движений.	Воспитатели, руководитель физвоспитания.
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Используются звуки природы, спокойная классическая музыка.	Воспитатели, руководитель физвоспитания, воспитатель изобразительности.
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно с младшего возраста на занятиях, играх, Режимных процессах. В удобный отрезок времени.	Проводится со всеми детьми, по подгруппам и индивидуально.	Воспитатели, воспитатель ИЗО.
Гимнастика для глаз. Гимнастика по методу В.Ф. Базарного.	Ежедневно 3-5 мин. в группе по методике В.Ф. Базарного. На занятиях изобразительности в группах среднего и старшего возраста.	Используется наглядный материал, природа. Схемы зрительно-двигательных проекций.	Воспитатели, воспитатель ИЗО.
Гимнастика дыхательная	Ежедневно в течение дня, в удобное время.	В проветренном помещении при	Воспитатели

		соблюдении гигиены рта и носа, использование игровых приёмов.	
Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н.	С ЧБ детьми ежедневно, в удобное время.	Упражнения проводятся по методике А.Н. Стрельниковой.	Воспитатели
Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна	Утром ежедневно во всех возрастных группах. После сна во всех возрастных группах, групповым методом, индивидуально	Форма проведения: упражнения из разных исходных положений, упражнения на кроватках, использование музыки, игровых приёмов	Воспитатели, руководитель физвоспитания
Гимнастика корригирующая	В течение дня, на физзанятиях, играх оздоровительных мероприятиях	Форма проведения зависит от задач и контингента детей	Воспитатели, руководитель физвоспитания
Ортопедическая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы в течение дня	Детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней стопы.	Воспитатели, руководитель физвоспитания
Ритмическая гимнастики	2р. В неделю во 2 половине дня	В форме кружковой работы с детьми старшего возраста	Руководитель кружка
Фитотерапия	Ежедневно в течение дня	Полоскание горла, рта настоями лекарственных трав	Воспитатели, мед. сестра
Фармакотерапия	По рекомендации врача, в течение дня	Использование фармакопрепаратов, усиливающих сопротивляемость организма	Мед. работник
Массаж пальцев	Ежедневно, в удобное время	Проводится с детьми старшего возраста	Воспитатели
«Игры, которые лечат»	Ежедневно, в удобное время	Точечный массаж кисти и стопы	Воспитатели
Дозированный бег и ходьба на прогулке	Ежедневно в зависимости от возраста детей, индивидуальных возможностей в 1 или 2 половине дня	Учитывается физическая выносливость ребёнка и его возможности с учётом показателей здоровья	Воспитатели
Спортивные	Праздники 2р. в год,	Формы оздоровительной	Физ

праздники, развлечения, досуги	развлечения спортивные 1р. в месяц во 2 пол. дня	направленности, формирование двигательных навыков	инструктор, воспитатели
Здоровье сберегающая технология В.Ф. Базарного	Ежедневно в режиме дня	Методика В.Ф. Базарного	Группы: «Умка», «Почемучки»
Сказкотерапия	2р. в неделю во второй половине дня	Занятия с детьми по общепринятым методикам речевого развития	Воспитатели

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Физкультурные занятия	2-3р. В неделю в спортивном зале, на улице. Ранний и младший возраст в групповой комнате 10м. Мл. возраст 15-20м, средний возраст 20-25м, старший возраст 25-30м	Методика проведения ОД. Ежедневно – проветривание, влажная уборка. Используется стандартное и нестандартное физ. оборудование	Воспитатели, инструктор физ. воспитания
Игротерапия и игротеки	Во 2 половине дня, в свободное время	Занятие проводится в игровой деятельности	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2р. В неделю по 20-35 мин.	Включая в занятия, этюды, игры; беседы в занятия ИЗО и др.	Воспитатели
Проекты по проблеме здорового образа жизни	В течение дня	Разработаны в начале года	Воспитатели
Самомассаж	В течение дня, в удобное время; в различных формах физкультурно-оздоровительной	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать элементарные знания о том, как не нанести вред	Воспитатели, ст. медсестра

	работы	своему организму	
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенне-весенний период, в любое время в режиме дня со старшего возраста.	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями. Используется наглядный материал	ст. медсестра воспитатели

Использование здоровьесберегающих технологий охватывает всех детей и идёт в следующих направлениях:

- Медико-гигиеническая технология
- Организационно-педагогическая технология
- Психолого-педагогическая технология



КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Арттерапия	На занятиях, свободной деятельности, театрализованной деятельности с мл.возраста. Длительность 10-30 мин.	Занятия индивидуально и по подгруппам. Поощрять и стимулировать элементы творчества	Воспитатели
Технологии музыкального воздействия	В формах физкультурно-оздоровительной работы; отдельные занятия в зависимости от поставленных целей	Используется как часть других технологий для снятия эмоционального напряжения и улучшения самочувствия	Все педагоги д/с
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Используется для развивающей работы. Сказку может рассказывать ребёнок, либо рассказывание по ролям.	Воспитатели
Коррекционные речевые технологии	Систематически, в течение дня; как часть занятия; упражнение в звукопроизношении	В форме блоков логопедических упражнений, речевых игр, произведений народного фольклора. В форме индивидуально-подгрупповых ОД.	Воспитатели
Технологии воздействия цветом	Как часть занятия; как специальное занятие 2-4 р. В месяц в зависимости от поставленных задач	Цветовая гамма интерьера ДОУ; Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребёнка	Воспитатели, воспитатель по ИЗО
Технологии коррекции поведения	Со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам по 4-8 чел. Дети группируются по признаку (проблема в поведении) и занятия проводятся в игровой форме	Воспитатели
Психогимнастика	1-2р. В неделю со старшего возраста по 20-30м.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели

ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЁНКА

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Эмоционально-комфортная среда	В течение дня	Общение со сверстниками; взрослыми; игровые ситуации и упражнения; художественная литература и т.д. Обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно-значимой деятельности	Воспитатели

Параллельно с физическим развитием обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал включаем в структуру ОД, который способствует расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, знакомит с правилами безопасности жизнедеятельности.

4.11. СОЗДАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВОСПИТАННИКОВ, ПЕРСОНАЛА, РОДИТЕЛЕЙ

Валеологами определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования:

1. Удовлетворение базовых потребностей ребёнка. В этом случае он наиболее полно развивает свои способности, познаёт собственную уникальность; в процессе самоактуализации у него непроизвольно формируются основные компоненты здоровья.
2. Создание экологически чистого (адаптационного, реабилитационного, образовательного) пространства для каждого ребёнка. Только в этих условиях ДОУ сможет раскрыть индивидуальности каждого воспитанника.
3. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения

Основная идея - здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в д/саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработки знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

4.12. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ПРИВЫЧКИ К ЗОЖ:

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду

2. Проведение профилактических медицинских мероприятий

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;

- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;

- контроль за санитарным состоянием учреждения;

- контроль за питанием;

- проведение с детьми ОД по теме «Я и мое здоровье»

3. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- создание развивающей среды в группах;

- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;

- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;

- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;

- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;

- использование на физкультурных занятиях и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;

- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);

- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы и педагога-психолога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

- предоставление дополнительных услуг (работа кружков оздоровительной направленности) для детей

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДООУ;

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;

- проведение с детьми практических ОД по теме «Опасные ситуации»

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ПРОПОГАНДА ЗОЖ В СЕМЬЕ

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

Задачи работы с родителями:

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

В работе с родителями использовать следующие формы работы:

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

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

1. Единство – которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

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

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

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

Методы, используемые педагогами в работе:

- анкетирование родителей.
- беседы с родителями

- беседы с ребенком
- наблюдения за ребенком
- изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми
- посещение детей на дому
-

Для успешной работы с родителями использовать план изучения семьи:

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

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

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Плавание – крепость здоровья.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя. Курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
- Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
- Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.
- Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
- Здоровый образ жизни в семье — залог здоровья ребёнка.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию (инстр. по физкультуре)
- Информационный стенд (старший воспитатель)
- Родительские собрания (все специалисты)

- Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, ст.медсестры, ст.восп.)
- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (воспитатели)
- Совместные походы на берег реки Волги (инструктор по физической культуре)
- Организация досуга в семье (музыкальные руководители)
- Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)
- Антиалкогольная пропаганда (старший воспитатель)
- Празднование Дня именинника на группах (воспитатели)
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

4.13. МЕРОПРИЯТИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ВОСПИТАНИЮ У ДЕТЕЙ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

	Условия обеспечения здорового образа жизни в семье	Условия обеспечения здорового образа жизни в ДОУ
Медицинское обслуживание	<ul style="list-style-type: none"> • Контроль за выполнением рекомендаций врачей специалистов • Выполнение режима сна и питания • Лечение и профилактика простудных заболеваний средствами народной медицины • Поддерживать гигиенические навыки, привычки к чистоте 	<ul style="list-style-type: none"> • Диспансеризация 2 р. в год • Выделение группы здоровья и физического развития • Осмотр узкими специалистами • Проведение плановых прививок, лечение по назначению врачей • Информирование о состоянии здоровья детей • Формировать культурно-гигиенические навыки
Система рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> • Включение в рацион питания всех основных продуктов 	<ul style="list-style-type: none"> • Ежедневное 4-х разовое питание • В период подъёма ОРЗ и гриппа введение чеснока и лука в рацион питания • Витаминизация блюд

Система оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • Прогулки • Подвижные, спортивные игры • Совместные физкультурные праздники, досуги • Дни здоровья • Закаливание 	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Корректирующая гимнастика • Физминутки • Физкультурные занятия • Прогулки • Закаливание • Физкультурные досуги • Дни здоровья • Физиотерапия • Массаж • Психолого-педагогические мероприятия
Создание комфортной среды	<ul style="list-style-type: none"> • Участие родителей в создании здоровьесберегающей среды 	<ul style="list-style-type: none"> • Санитарно — гигиенический режим (подбор мебели, освещённость, тепловой режим)

4.14. ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Родительские собрания	1р. в квартал	Воспитатели
2.	Семинары-практикумы	1р. в квартал	Физ. инструктор
3.	Консультации	В течение года	Мед. Работники Воспитатели
4.	Педагогические беседы	В течение года	Мед. Работники Воспитатели Специалисты
5.	Дни открытых дверей	1р. в квартал	Воспитатели Мед. Работники
6.	Экскурсии по д/саду для вновь прибывших	По мере поступления детей	Заведующий
7.	Показ ОД для родителей	1р. в квартал	Воспитатели

			Физ. инструктор
8.	Спортивные семейные праздники	1р. в квартал	Воспитатели Физ. инструктор
9.	Круглые столы	2р. в год	Заведующий
10.	Анкетирование	2р. в год	Зам. зав. по ВМР
11.	Участие в совместных проектах по вопросам физвоспитания и здоровья детей	В течение года	Воспитатели
12.	Информационные бюллетени, памятки	В течение года	Мед. работники

4.15. ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

	Мероприятия	Ответственные, форма проведения мероприятия	Срок Проведения
1.	Консультативная помощь родителям		
	<ul style="list-style-type: none"> • «Коррекция плоскостопия и осанки у детей дошкольного возраста» • «Влияние точечного массажа на здоровье ребенка» • «Что такое здоровый образ жизни» • «Речь на кончиках пальцев» • «Адаптация - это серьезно» • «Что нужно сделать, чтобы снять усталость и укрепить мышцы спины» • «Страховка ребенка на спортивных снарядах и тренажерах» • «Как воспитать здорового малыша» • «Закаливание детского организма» • «Правила поведения на воде» • «Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста» • «Самомассаж и точечный массаж» • «Психологические минутки в жизни ребенка» • «Игровой массаж, как средство подготовки руки к письму» 	Специалисты ДОУ: Инструктор по физической культуре. старшая медсестра	В течение года по плану или по запросу родителей и педагогов
2.	Спортивно-музыкальные праздники и развлечения		

	«День здоровья»	Инструктор по ф/к, По плану	Сентябрь
	«День матери»	Музыкальные руководители, концерт	Ноябрь
	«Крепость мужества»	Спортивно- музыкальный праздник	Февраль
	«Всемирный день здоровья»	Детская спартакиада	Апрель
	«Здравствуй, лето»	Спортивно- музыкальный праздник	Июнь
	«Праздник Нептуна»	Спортивный праздник	Июль

Содержание и формы работы с родителями в рамках программы «Крепыш»

Формы работы	Содержание	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия по созданию имиджа ДОУ	1. Дни открытых дверей 2. Создание рекламных буклетов, листовок, популяризации деятельности ДОУ в средствах массовой информации и информационных изданиях. 3. Создание сайта ДОУ 4. Приглашение средств массовой информации при проведении физкультурно-оздоровительных и развлекательных мероприятий с детьми и родителями.	В течение года	Заведующий ДОУ Зам. зав. по ВМР Инструктор по физ. воспитанию
Нормативные документы	1. Знакомство с уставными документами и локальными актами учреждения. 2. Заключение договоров с родителями воспитанников ДОУ и социума.	Сентябрь	Заведующая ДОУ Зам. зав. по ВМР
Банк данных о семьях воспитанников и социума	1. Социальное обследование по определению социального статуса и микроклимата семьи 2. Проведение мониторинга по изучению потребностей семей в дополнительных услугах.	В течение года	Воспитатели Заведующий
Анкетирование, опросы	1. Социологическое обследование семей. 2. Оценка деятельности ДОУ	Октябрь Март	Зам. зав. по ВМР

	3.Выявление потребностей родителей в образовательных и оздоровительных услугах		
Родительские собрания	1. Вопросы адаптации детей в ДОУ 2.Участие в обсуждении вопросов физического, социального, познавательного и эстетического развития детей 3. Результативность воспитательно-образовательной и оздоровительной работы за прошедший период	Сентябрь В течение года Апрель	Специалисты Педагоги ДОУ Заведующий ДОУ
Дни открытых дверей	1. «День Матери»	Ноябрь	Зам. зав. по ВМР Педагоги ДОУ
Привлечение родителей к участию в деятельности ДОУ	1. Работа над проектами 2. Групповые мероприятия с участием родителей 3. Выставки работ, выполненные детьми с родителями 4. Совместные занятия детей и родителей физкультурном зале, походы, спортивные мероприятия	В течение года	Зам. зав. по ВМР Педагоги ДОУ
Наглядная педагогическая пропаганда	1. Ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждения. 2. Тематические выставки. 3. Газета «Будь здоров!» 4. Информационные стенды в группах: «Здоровячок», «Мы растем», «Здоровье детей» и др.. 5. Сайт ДОУ	В течение года	Заведующая ДОУ Зам. зав. по ВМР Педагоги ДОУ

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ (УСЛОВИЯ ДЛЯ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ)

№	Содержание работы	Сроки выполнения
1.	Оборудовать группу с учётом требований здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного	
2.	Приобрести массажные мячики	
3.	Приобрести ТСО нового поколения	
4.	Для оздоровления окружающей среды пополнить природные уголки растениями, очищающими воздух помещений	

5.	Приобрести препараты для проведения фитотерапии с учётом состояния здоровья детей групп	
6.	Приобрести настольно-печатные игры для коррекционной работы с детьми	
7.	Приобрести «чесночные» киндеры для детей	
8.	Пополнить дорожки с раздражителями в группах	
9.	Приобрести спортивные комплекты и тренажёры для детей	
10.	Приобрести бактерицидный облучатель ОБН - 2 для оздоровления воздуха	
11.	В методическом кабинете пополнить материалы по ОЗОЖ (схемы, иллюстрации, демонстрационные пособия и т.д.)	
12.	Установить люстры Чижевского для аэризации помещений изостудии и спортзала	
13.	Пополнить музыкальный материал для проведения развивающего дозированного эмоционального тренинга детей	
14.	Приобрести звучащие игрушки и фланелеграф для младших групп	

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

изучением и внедрением следующих программ и технологии:

- В.Г. Алямовская «Группы здоровья»
- В.Г. Алямовская «Комфорт»
- В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика дошкольникам»
- Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» методическое пособие
- Авдеева Н.Н., Стёркина Р.Б. "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста",
- Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина «Лечебная физкультура и массаж» методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста
- Психогимнастика по методике Чистяковой
- Элементы точечного массажа (по А.А. Уманской)
- Игровой массаж А.Уманской и К. Динейки
- Методика Уманского по закаливанию детей
- Звуковая гимнастика Лобанова
- Лечебные игры Галанова

Изготовление тематических картотек:

- Дыхательной гимнастики
- Гимнастики для глаз
- Пальчиковой гимнастики

- Артикуляционной гимнастики

VI. КОНТРОЛЬ И РУКОВОДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

ЦИКЛОГРАММА КОНТРОЛЯ НАД ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Тематика контроля	Вид контроля, Формы и методы контроля	Сроки	Ответственные
1.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей	Оперативный	Постоянно	Заведующая ДОУ
2.	Результаты медицинского осмотра детей	Мониторинг	Постоянно	Старшая медсестра
3.	Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня	Оперативный, персональное наблюдение	Постоянно	Зам. зав. по ВМР,
4.	Организация питания	персональное посещение групп, пищеблока, изучение документации	Постоянно	Заведующая ДОУ Зам. зав. по ВМР
5.	Выполнение здоровьесберегающего режима	персональное посещение	Постоянно	Зам. зав. по ВМР Старшая
6.	Выполнение санэпидрежима	Оперативный	Постоянно	Старшая медсестра
7.	Проведение закаливания, разумное сочетание его различных видов	Оперативный	По плану ДОУ	Старшая медсестра
8.	Анализ детской заболеваемости	Отчет, мониторинг	Ежемесячно, отчет 1 раз в	Старшая медсестра
9.	Выполнения натуральных норм питания	Индивидуальные беседы, изучение меню, анализ	Каждые 10 дней	Заведующая ДОУ Старшая
10.	Моторная плотность физкультурных ОД	Оперативный	2 раза в год	Старшая медсестра, Зам. зав. по ВМР,
11.	Уровень педагогического мастерства и состояние педагогического процесса	Анкетирование, просмотр ОД, диагностирование	Один раз в квартал	Заведующая ДОУ Зам. зав. по ВМР,
12.	Уровень физического развития и здоровья детей	Посещение ОД, беседы, диагностика	По плану ДОУ	Зам. зав. по ВМР,
13.	Организация работы с родителями по оздоровлению детей в семье.	Анкетирование, посещение мероприятий	По плану ДОУ	Заведующая ДОУ, Зам. зав. по
14.	Состояние работы по программам дополнительного образования детей	Анкетирование, индивидуальные беседы, посещение кружковых	По плану ДОУ	Зам. зав. по ВМР,

ЦИКЛОГРАММА КОНТРОЛЯ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№	Контролируемый материал	Определяемые показатели контроля	Периодичность контроля	Примечание
1. Помещения детского сада, связанные с пребыванием детей.				контроль Заведующей, ст. медсестры
1.1.	Игровые, спальни,	Температура воздуха.	1 раз в неделю.	
		Относительная влажность воздуха.	1 раз в квартал.	
		Уровень искусственного освещения	1 раз в год.	
		Режим проветривания	1 раз в месяц	
1.2.	Мебель игровых и	Маркировка и соответствие росту	2 раза в год	
			1 раз в неделю	
1.3.	Постельное белье, предметы ухода за	Индивидуальная маркировка	1 раз в месяц, белье при каждой смене	
1.4.	Санитарное содержание	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок и их качество	1 раз в квартал	
		Качество проведения текущей уборки	1 раз в месяц	
		Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и дезсредствами и условия их хранения	1 раз в месяц	
		Наличие разделения уборочного инвентаря по назначению и его маркировка	1 раз в месяц	
		Наличие, состояние и маркировка тары для замачивания посуды в случае карантина, транспортировки грязного белья	2 раза в месяц	
2. Территория детского сада.				контроль Заведующей,
2.1.	Двор	Исправность ограждения	2 раза в год	
		Исправность искусственного освещения	1 раз в год	
		Исправность и состояние мусоросборника и мусорных баков	1 раз в квартал	
2.2.	Игровые участки	Состояние малых форм	2 раза в год	
		Наличие песка для игры детей	2 раза в год	
		Обработка песка	1 раз в неделю	
		Санитарное содержание	Ежедневно	
		Отсутствие травмоопасных объектов	Ежедневно	

3. Организация учебно-воспитательного процесса.				Заведующая Зам.зав. по ВМР,
3.1.	Занятия с детьми	Исследование учебной нагрузки: - соблюдение максимально допустимого количества учебного времени в день и в неделю; длительность ОД и перерыва между ними; -наличие отдельного расписания на дополнительные занятия, включение их в объем максимально допустимой нагрузки; -наличие здоровьесберегающих моментов в ходе ОД.	2 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в год 1 раз в месяц	
		Оценка сетки ОД: -наличие чередования ОД с разной степенью трудности в течение дня и недели	1 раз в квартал	
		Наличие развлечений, праздников в плане работ педагогов	1 раз в квартал	
		Планирование воспитательно-образовательной работы с детьми в группах	1 раз в квартал	
		Условия применения технических средств обучения, соблюдение правил расстановки ТСО, соблюдение длительности ОД ТСО	1 раз в месяц	
		Оценка педагогической диагностики усвоения детьми программного материала.	2 раза в год	
		Оценка составления двигательного режима детей по возрастным группам, его соблюдение	2 раза в год	+ инструктор по физвоспитанию
		Организация и длительность проведения прогулки с детьми.	1 раз в неделю	
4. Организация детского питания.				контроль Заведующей, ст. медсестры

4.1.	Рацион питания	Качественный и количественный состав рациона питания, его соответствие возрастным и физиологическим потребностям; Соблюдение требований и рекомендаций по формированию рациона; Ассортимент продуктов, используемых в питании.	1 раз в 10 дней	
4.2.	Режим питания	Соответствие режима питания и условий приема пищи возрастным и гигиеническим требованиям	1 раз в неделю.	
4.3.	Документация по вопросам санитарии, гигиены, технологии производства пищи, результатам	Полнота, правильность и своевременность оформления (ведения) документации, соответствие требованиям санитарных правил, норм и гигиенических нормативов	1 раз в квартал	
4.4.	Технология производства пищи.	Правильность оформления технологической документации. Наличие <i>необходимой</i> нормативно-технической документации.	2 раза в год	
		Соблюдение санитарно-технологических требований при производстве пищи.	1 раз в 10 дней.	
4.5.	Поточность технологических процессов.	Наличие (отсутствие) общих встречных, пересекающихся потоков сырой и готовой продукции, чистой и грязной посуды, инвентаря, тары и т.д	1 раз в неделю	
4.6.	Столовая посуда.	Качество мытья посуды, ее маркировка	1 раз в месяц.	
4.7.	Продукты.	Сроки и условия хранения. Исправность холодильного оборудования и правильность установки температуры в холодильных шкафах. Соседство хранения продуктов.	1 раз в неделю.	
4.8.	Реализация продуктов и готовой продукции	Сроки реализации, условия реализации. Соблюдение требований по температуре готовой пищи. Сроки хранения на пищеблоке подготовленных к кулинарной обработке продуктов и готовой пищи.	Ежедневно.	

4.9	Санитарно-противоэпидемический режим	Соблюдение санитарно-противоэпидемического режима на производстве, режима обработки, хранения и использования. Маркировки оборудования, посуды, инвентаря, уборочного инвентаря, режима уборки помещений, дезинфекционного режима, режима сбора, хранения и выноса отходов и др.	1 раз в месяц	
4.10	Персонал, связанный с питанием детей	Состояние осмотра персонала на предмет наличия простудных и гнойничковых заболеваний, опрос на наличие кишечных инфекций.	1 раз в неделю	
		Соблюдение правил личной гигиены работников пищеблока	Постоянно	
		Наличие и своевременность прохождения медицинских осмотров, прививок, гигиенической аттестации.	1 раз в квартал	
4.11	Санитарное состояние помещений.	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок.	1 раз в два месяца	
		Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и дезсредствами. условия их хранения.	1 раз в месяц	
		Наличие отдельного уборочного инвентаря по назначению и его маркировка.	1 раз в месяц	
5. персонал.				контроль Заведующей, ст. медсестры
5.1.	Все работники детского сада.	Наличие санитарных книжек у всех работающих в учреждении результатами медицинских осмотров, своевременность прохождения медосмотров.	2 раза в год.	
		Своевременность прохождения гигиенического обучения	2 раз в год.	
5.2.	Педагоги и обслуживающий персонал.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей.	контроль 1 раз в месяц.	+контроль Зам.зав. по ВМП

6. Организации и проведение ремонтных работ,			контроль Заведующей, Зам.зав. по АХР
6.1.	Текущий ремонт помещений.	Наличие гигиенических сертификатов на применяемые отделочные материалы с указанием области применения в детских учреждениях.	При использовании.
		Соответствие цветовой гаммы красок для окраски стен, дверей, рам, оборудования.	При проведении работы
		Недопущение проведения работ в присутствии детей.	При проведении

МОНИТОРИНГ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вид работы	Содержание работы	Срок	Ответственный
Диагностика профессиональных умений и качеств педагога	Изучение педагогического коллектива, деловых и личностных качеств педагогов	По мере необходимости	Заведующий ДОУ, Зам. Зав. по ВМР, психолог
Анкетирование педагогов	Содержание определяется по мере необходимости (пример: выявление запросов, выявление профессиональной подготовленности, выявление уровня эмоционального выгорания и др.)		
Мониторинг деятельности Службы сопровождения	Анкетирование всех субъектов ДОУ на предмет удовлетворенности деятельностью специалистов Службы сопровождения	конец учебного года	Заведующий ДОУ, Зам. Зав. по ВМР,
Анкетирование родителей	Оценка результатов деятельности ДОУ Выявление запросов по различным темам	По мере необходимости	Заведующий ДОУ и психолог
Мониторинг состояния здоровья	Посещение детьми ДОУ, анализ причин пропуска, заболеваемости	Ежемесячно, ежеквартально.	Заведующий ДОУ, м/с, педиатр
Мониторинг психомоторного развития	Выявление детей ГР	ежегодно	Педагог-психолог
Мониторинг по разделам образовательной программы.	Соответствие ЗУН детей возрастной норме	2 раза в год	Зам. Зав. По ВМР, психолог, воспитатели
Мониторинг по состоянию развития оздоровительных групп.	Анализ внедрения и адаптации программы здоровья	1 раз в квартал	Зам. Зав. По ВМР, психолог, воспитатели.

VII. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы считаем, что созданная в ДОУ система работы по оздоровительной программе «Крепыш» позволит систематизировать деятельность по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, формированию у родителей, педагогов, детей ответственного отношения к своему здоровью, улучшению медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

В результате внедрения и реализации базовой оздоровительной программы «Крепыш», дети могут показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- Создание благоприятных условий для формирования здоровой личности;
- Улучшение качества дошкольного образования за счёт использования здоровьесберегающих технологий;
- Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам укрепления здоровья детей;
- Осознание взрослыми и детьми понятия ЗОЖ и его влияния на состояние здоровья;
- овладение навыками самооздоровления;
- Снижение показателя заболеваемости;
- Улучшение психо-моторного состояния детей;
- Положительная динамика показателей физического развития детей;
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

Список литературы:

1. В.Г. Алямовская, Ясли – это серьезно 2000
2. В.Г. Алямовская, Как вырастить здорового ребенка
3. В.Г. Алямовская, Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста
4. В.Г. Алямовская, Курс лекций Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении
5. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста 2002
6. Е.А. Чекунова, Т.П. Колодяжная, Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада.- 2010
7. Л.П. Банникова, Программа оздоровления детей в ДОУ.- 2007
8. Л.В. Гаврючина, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.- 2008
9. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская, Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения.- 2009
10. Е.Ю. Александрова, Оздоровительная работа в ДОУ.- 2007
11. В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров, Развивающая педагогика оздоровления.– М.: Линка Пресс, 2000.
12. В.И. Орел, С.Н. Агаджанова, Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях - С-Птб.: Детство-пресс.- 2006