

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад «Колокольчик» п.Шумячи

Принята на заседании
педагогического совета №3
от 10.01.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУЦРР
«Колокольчик» п.Шумячи
_____ В.В. Ковалева

Программа
по сохранению и укреплению здоровья дошкольников
«Здоровый ребенок»

на 2022-2024 годы

пгт. Шумячи

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3-4
I. Паспорт программы	5-7
II. Проблемно-ориентированный анализ	8-13
III. Концепция ДОУ	14
IV. Основные направления программы	15-27
1. Формы и методы работы по программе	15-16
2. Валеологическое образование	16-17
3. Организация двигательного режима детей	17-22
4. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ	22-24
5. План работы по профилактике заболеваемости	24-26
6. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	26-27
V. Реализации программы	28-30
VI. Модель улучшения здоровья детей	30-32
Приложение	33-44
Модель оборудования спортзала	40-41
Перечень мероприятий в период адаптации	42
Средние показатели физической подготовки	43
Список литературы	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровый ребенок» МБДОУ ЦРР «Колокольчик» п.Шумячи является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода ДОУ на качественно новый уровень развития. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании»

. В программе представлены основные разделы по совершенствованию деятельности учреждения в перспективе развития на 2022 – 2024 годы, проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации, концептуальные основы деятельности учреждения в инновационном режиме, организации воспитательно-образовательного коррекционно-развивающего пространства в ДОУ.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьезберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием.

Непосредственно перед поступлением в первый класс регистрируются высокие показатели нарушений осанки (92,6%), показатели сколиоза (12,2%). Кроме того, вдвое увеличивается доля болезней органов пищеварения, она отмечается у 50-60% дошкольников и системы кровообращения (у 42-56% детей).

К современным тенденциям в области состояния здоровья детей дошкольного возраста относится следующее:

- снижение темпов физического развития (децелерация);
- отмечается дисгармоничность и диспропорциональность(профологический синдром);
- стираются гендерные различия (феминизация).

Эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации.

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающее разностороннее и целостное развитие ребенка.

ПРОГНОСТИЧНОСТЬ

Данная программа позволит педагогам, работая в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство ДОУ.

РЕАЛИСТИЧНОСТЬ

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий ДОУ.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Целостность программы заключается в комплексном дидактическом характере воздействия педагога и интеграции реализуемых целей.

КОНТРОЛИРУЕМОСТЬ

На всех этапах реализации программы развития определены промежуточные и конечные цели (целевые индикаторы), направленные на результат, определен продукт деятельности.

ОПТИМАЛЬНОСТЬ

Технология достижения поставленных цели и задач позволяет получить максимально полезный результат в определенный программой сроки.

I. Паспорт программы

<p>Наименование программы</p>	<p>Программа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников «Здоровый ребенок» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка – детский сад «Колокольчик» п.Шумячи (МБДОУ ЦРР «Колокольчик» п.Шумячи») на 2022-2024 годы.</p>
<p>Заказчик программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Родители воспитанников МБДОУ ЦРР «Колокольчик» п.Шумячи – Социум микрорайона
<p>Разработчики программы</p>	<p>Творческая группа МБДОУ ЦРР «Колокольчик» п.Шумячи</p>
<p>Исполнители программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Администрация МБДОУ ЦРР «Колокольчик» п.Шумячи – педагогический коллектив – родительская общественность – социальные партнеры ДОО
<p>Научно-методические основы разработки программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Конвенция о правах ребенка; – Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ – Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». – СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; – СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" – СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" – Устав МБДОУ ЦРР «Колокольчик» п.Шумячи.
<p>Основные этапы и формы обсуждения и принятия программы</p>	<p>Сроки реализации программы <u>I этап (подготовительный) 2022</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Проблемно-целевой анализ ситуации ДОО – Обеспечение мотивационной готовности педагогов; – Систематизация и обобщение опыта деятельности ДОО, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов воспитательно - образовательного пространства; – Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов.

	<p><u>II этап (основной) 2023-2024г.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами ДООУ; – Научно-методическое обеспечение качественно нового уровня воспитательно-образовательного; – Разработка новых форм взаимодействия ДООУ и семьи; – Создание инновационной модели медико-психолого-педагогической службы в ДООУ; <p><u>III этап (завершающий)–2024г</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Рефлексия деятельности; – Систематизация опыта работы ДООУ; – Анализ и обобщение достигнутых результатов, выявлении перспектив дальнейшего развития.
<p>Цели и задачи программы</p>	<p><u>Цель:</u> Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников; – Разработка и реализация рабочих программ оздоровления детей в детском саду исходя из особенностей их психофизического развития, направленных на сохранение здоровья, оздоровление детей и обучение их здоровому образу жизни; – Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.
<p>Ожидаемые результаты программы и индикаторы для оценки достижения</p>	<p><u>Ребенок</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка; – приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания; – систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости; – повышение уровня валеологических знаний <p><u>Педагог</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – повышение профессиональной компетентности педагогов в условиях инновационного ДООУ; – обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительной, коррекционно - развивающей работы; – реализация социального заказа родителей. <p><u>Родители</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства. <p><u>Социум</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – организация психолого-педагогической и социальной

	<p>помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;</p> <p>– организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.</p> <p><u>Материально-техническая база</u></p> <p>– Оснащение мед кабинета медицинским оборудованием;</p> <p>– Обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретения стационарного оборудования.</p>
Срок действия программы	С января 2022 года по декабрь 2024 года
Основные направления программы	<ul style="list-style-type: none"> – валеологическое образование детей. – комплексная диагностика – физкультурно-оздоровительная работа – коррекционная работа – консультативно-информационная работа – материальное обеспечение программы
Объем и источники финансирования программы	Бюджетное финансирование, внебюджетное финансирование, призовой фонд за участие в конкурсах.
Порядок управления реализацией программы	Управление и контроль за реализацией Программы осуществляется заведующим. Администрация учреждения несет ответственность за ход и конечные результаты реализации программы, рациональное использование выделяемых на её выполнение финансовых средств, определяет формы и методы управления реализацией программы в целом.
Порядок мониторинга хода и результатов реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявление эффективности процесса реализации программы. 2. Вскрытие проблем, определение причин их появления, проведение корректирующих воздействий, направленных на проведение промежуточных результатов реализации программы в соответствии с намеченными задачами.

II. ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АНАЛИЗ

МБДОУ ЦРР «Колокольчик» п.Шумячи находится на территории Шумячского городского поселения по адресу: 216410, Смоленская обл., Шумячский район, п.Шумячи, ул. Высока, д.16.

Это благоустроенное, одноэтажное здание, расположенное в центре поселка. Участок озеленён, оснащён навесами (прогулочными верандами), имеет спортивную площадку с соответствующим оборудованием. Территория учреждения ограждена по периметру забором, все игровые площадки разделены между собой зелеными насаждениями.

Учредителем детского сада является муниципальное образование «Шумячский район» Смоленской области.

Организация функционирует в режиме сокращенного дня (10- часового пребывания детей). Режим работы учреждения: с 8.15. до 18.15 ч.

Учреждение рассчитано на 4 группы, в настоящее время функционирует 4

групп

Группы	Количество
Раннего возраста <i>(от 1,5 до 3-х лет)</i>	1 группа
Дошкольные группы:	1 группа
• младшая группа	
• средняя группа	1 группа
• подготовительная к школе группа	1 группа

Контингент детей ДОО на 01.01.2022 года составляет -62 ребенка. С каждым годом в ДОО уменьшается списочный состав детей.

Сохранение, укрепление и формирование здоровья детей дошкольного возраста – приоритетное направление нашего детского сада, и это обязывает постоянно следить за:

- Санитарным состоянием помещений и участка детского сада
- Соблюдением режима дня, утренним приемом детей, образовательной деятельностью и прогулками;
- Организацией образовательных процессов, объемом учебных нагрузок и распределением их в течении дня, недели, года
- Чередованием видов воспитательно-образовательной деятельности
- Наличием системы работы по формированию культуры здоровья издорового образа жизни детей;
- Условиями жизни воспитания детей, целью правильной организационноокружающей среды и профилактических мероприятий ДОО;
- Проведению учета отсутствующих по болезни детей и изоляции заболевших воспитанников;
- Организации проведения дезинфекций;
- Документированию сведений о состоянии здоровья детей, т.е. осмотры узкими специалистами, диспансерный учет, группы здоровья, антропометрические данные и ряд других данных в первичный медицинский документ;
- Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического и эпидемиологического

режима, а также организации питания детей;

- Обеспечение комплекса мероприятий по физическому развитию и закаливанию детского организма;
- Осуществлению регулярной связи с ближайшей поликлиникой, с целью своевременного ознакомления с эпидемиологической обстановкой в районе;
- Проведению санитарно-просветительной работы, как среди работников учреждения, так и родителей.

Формирование здоровья ребенка осуществляю через:

- Гигиеническое, физическое воспитание дошкольников
- Организацию гибкого и дифференцированного режима в зависимости от возраста, состояния здоровья и личностных особенностей детей
- Медицинский и прививочный кабинеты оснащены всем необходимым оборудованием. Антропометрические измерения проводятся с 1,5 до 3-х лет – 3 раза в год, а с 3-х до 7 лет – 2 раза в год. В медицинском кабинете проводят осмотр детей врач педиатр и узкие специалисты. Ведется необходимая медицинская документация.

С целью проверки эффективности реализации здоровьесберегающих технологий, психологического комфорта детей в учреждении проводился анализ педагогической деятельности а именно:

- просмотр НОД с позиции здоровье сбережения;
- просмотр и организация физкультурных занятий, различных видов гимнастики закаливающихся мероприятий;
- анализ организации предметно-пространственной среды в группах;
- изучение системы планирования работы с детьми и родителями по данной теме.

Обследование детей по оценке уровня знаний и представлений о себе, о своем здоровье и физической культуре проводилось по требованиям, задаваемыми программой дошкольного образования. Обследование детей проводилось в форме беседы в старшей разновозрастной группе по двум возрастам: дети 3- 4 лет и дети 5-6 лет. В ходе беседы выявлены следующие результаты:

– Дети младшего дошкольного возраста имеют представления об органах человека, о полезных продуктах, как ухаживать за своим телом и о пользе физических упражнений для укрепления организма и здоровья. Недостаточны знания детей о том, что нужно сделать для того, чтобы не заболеть;

– Дети старшего дошкольного возраста хорошие знания о видах спорта, и чем он полезен, как нужно ухаживать за своим телом. У них имеются некоторые представления о закаливании организма, о правилах ухода за больным. Дети не затруднялись в ответах на вопрос: «Какие органы тела ты знаешь и их функции?», «Почему нужно беречь свое здоровье?», «Знаешь ли ты режим дня в своем детском саду?»

В ходе просмотра и организации ОД по физической культуре, утренней гимнастики велось наблюдение, какими двигательными навыками овладели дети, за техникой выполнения упражнений детьми, их участием в подвижных играх, как методически грамотно педагоги проводят утреннюю гимнастику. Дети в основном развиты согласно возрасту. Все дети активны, большинство с интересом выполняют физические упражнения, участвуют в играх, радуются успехам. Однако двигательный опыт некоторых детей недостаточно развит. Во время выполнения тех или иных упражнений у детей наблюдается нечеткость их выполнения.

Проводились наблюдения за организацией образовательной деятельности во всех возрастных группах с целью соблюдения педагогами условий здоровья и сохранения воспитанников. При организации непосредственно образовательной деятельности воспитатели учитывают возрастные особенности детей и санитарно-гигиенические требования к организации и длительности деятельности. Необходимым условием организации НОД в дошкольном возрасте является смена видов деятельности (двигательная активность) и включенность динамических пауз. Было отмечено, что педагоги используют интересные приемы здоровья и сохранения (релакс, анализ занятия в игровой форме, подготовка руки к рисованию).

Необходимо в дальнейшем:

– расширять представления детей о составляющих, важных компонентах здоровья;

– содействовать в расширении представлений детей об особенностях функционирования и целостности организма, о роли гигиены и режима дня;

– инструктору по физической культуре осуществлять постоянный контроль за качеством выполнения упражнений и осанкой детей, соблюдать структуру организации физкультурного занятия (динамика) и использовать подвижные игры разной интенсивности;

– включать в вводную часть занятий физкультурой и комплексы утренней гимнастики различные виды ходьбы, бега, прыжки, способствующие развитию координации движений;

– педагогам, работающим в разных группах (сменным воспитателям), молодым специалистам, знать комплексы утренней гимнастики, при их проведении следить за выполнением всего комплекса, делать акцент на правильность выполнения и проводить своевременную коррекцию;

– при организации НОД придерживаться санитарных норм, регламентирующих длительность занятия, учитывать принцип смены видов деятельности и обязательно включать динамические паузы.

Планирование образовательной деятельности строится в соответствии с КТП, расписаны режимные моменты. В планах воспитательно-образовательной работы отражено планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий, прогулки, двигательной активности в течение дня, индивидуальная работа с детьми по овладению двигательными умениями. В системе проводятся утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, дыхательная и гимнастика для глаз являются обязательными в каждой возрастной группе и включены в комплексы утренней гимнастики пальчиковая, артикуляционная гимнастики.

В группах параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал включается в структуру ОД по физическому развитию, дается детям в форме бесед в утренние отрезки времени, что способствует расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. Полученные знания дети закрепляют в дидактических, сюжетно-ролевых играх.

Планирование включает проведение досугов и развлечений, но фактически отражается не во всех план, а проводится за редким исключением.

В группе раннего возраста работа по формированию сохранения здоровья детей в планах просматривается: прописываются игры в утренний и вечерний отрезок времени, редко проводятся беседы по теме, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы и т.д. В группах раннего возраста в достаточной степени отражена работа с родителями по данной проблеме.

В данных группа воспитателям необходимо обеспечить формирование начальных представлений о ЗОЖ и организовать работу по здоровьесбережению в совместной и самостоятельной деятельности.

Из планирования воспитательно-образовательного процесса в ОУ видно, что педагоги используют в основном традиционные здоровьесберегающие образовательные технологии, которые направлены на предотвращение переутомления у детей. Очень редко включают в образовательный процесс технологии обучения ЗОЖ и практически не применяют в своей работе коррекционные технологии (музыкотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, психогимнастика, релаксация), которые направлены на снятие психо-эмоционального напряжения ребенка.

Рекомендации:

– при планировании воспитательно-образовательного процесса в разделе «Физкультурно-образовательная работа» включать разделы валеологических бесед с детьми, используемые здоровые сберегающие технологии (внедряемые), закаливающие мероприятия;

– при планировании и организации НОД использовать методические рекомендации, апробированные методические пособия, не допускать перегрузки детей ни физически, не умственно.

– использовать в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии зарекомендовавшие себя в отечественной педагогике, имеющие результативность в нашем учреждении (используя опыт воспитателей).

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. Оборудован физкультурный зал, где имеется разнообразное физкультурное оборудование для развития основных видов движения, развития физических качеств. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОО имеется спортивная площадка, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков, свободное пространство для организации подвижных и спортивных игр, и видов деятельности в зимний период.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах оборудованы спортивные уголки. Их цель - удовлетворение потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни. Задача педагогов научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному безопасному использованию физкультурного оборудования.

В группе раннего возраста есть наличие игрушек-двигателей, коврики массажные, ребристые доски. В старших группах имеются мячи, обручи, скакалки, куб деревянный для развития гибкости. Педагогам всех групп необходимо дооборудовать уголки зрительными, дыхательными тренажерами.

Рекомендации:

– для повышения интереса детей к физической культуре, а так же развитию жизненно-важных качеств пополнить физкультурные уголки недостающим спортивным и нестандартным оборудованием с учетом возраста детей;

□ оформить и дополнить среду наглядными пособиями, настольными играми, иллюстративным материалом по теме. При оформлении учитывать эстетичность и доступность.

□ для расслабления и отдыха детей предусмотреть уголки уединения (особенно группы раннего возраста)

Работа по физическому развитию тесно связана с работой с родителями воспитанников.

В группах имеются информационные стенды для родителей с консультациями «Здоровье ребенка в наших руках», «Меры безопасности при гриппе». Необходимо в оформлении материалов по приемлемым методам закаливания, массажу. В ДОУ проводятся общие родительские собрания в форме семинара-практикума «Здоровье ребенка в наших руках» совместно с детьми. Родители активно привлекаются для участия в массовых мероприятиях: акция «На зарядку становись!», конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья!»

Рекомендации

– Педагогическому коллективу продолжать вести пропаганду здорового образа жизни, через разнообразные формы работы. Привлекать родителей к организации оснащению развивающей предметно – пространственной среды для развития двигательной активности детей во всех возрастных группах.

Таким образом, проблемно - ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что ДОУ необходимо комплексное создание системы физкультурно - оздоровительной и коррекционно-развивающей работы.

III. КОНЦЕПЦИЯ ДОУ

Цель: Создание единого образовательного пространства, обеспечивающего воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

Задачи:

- Воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка;
- Оптимизация педагогического процесса в ДОУ;
- Формирование потребности педагога в саморазвитии и рефлексии.

ОБРАЗ ВЫПУСКНИКА ДОУ

- Сохранение, укрепление соматического здоровья ребенка;
- Физическое развитие – овладение различными видами движений, развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.);
- Развитие сенсомоторной координации;
- Произвольность всех психических процессов;
- Сформированность волевых качеств и привычек;
- Положительный образ «Я »;
- Эмоционально-положительная, адекватная самооценка.

ОБРАЗ ПЕДАГОГА ДОУ

Теоретическая, психолого-педагогическая, методическая компетентность

Умение:

- Планировать педагогический процесс;
- Определять задачи и содержание воспитательно-образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Эффективно организовывать деятельность детей в разных ее видах;
- Осуществлять координацию своей деятельности с другими участниками воспитательно-образовательного процесса;
- Привлекать родителей к участию в деятельности ДОУ;
- Находить и раскрывать ресурсы ребенка во всех видах его активности;
- Участвовать в консультировании родителей;
- Разрабатывать собственные проекты развивающей деятельности;
- Обобщать и распространять опыт работы;
- Стремиться к самообразованию, самоусовершенствованию, повышению педагогического мастерства.

IV. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Забота о здоровье воспитанников детского сада является одной из главнейших задач, для её решения и была разработана программа «Здоровье».

1. Формы и методы работы по программе «Здоровье»

Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none">– Щадящий режим (адаптационный период) Гибкий режим– Организация микроклимата и стиля жизни группы
Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none">– Утренняя гимнастика Физкультурные занятия– Занятия в тренажерном зале Подвижные игры– Профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, лагоритмическая, улучшение осанки, коррекция плоскостопия)– Спортивные игры
Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none">– Умывание Мытье рук– Обеспечение чистоты среды
Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none">– Проветривание помещений (в том числе сквозное) Сон при открытых фрамугах (в теплое время года) Прогулки на свежем воздухе– Обеспечение температурного режима
Закаливание	<ul style="list-style-type: none">– Воздушно-контрастный метод с обширным умыванием Солнце, воздух и вода– Босохождение, хождение по ребристой доске– Полоскание полости рта после еды водой комнатной температуры
Гигиеническое воспитание	<ul style="list-style-type: none">– Периодические информационные материалы, круглые столы поздоровому образу жизни– Занятия по основам безопасности жизнедеятельности

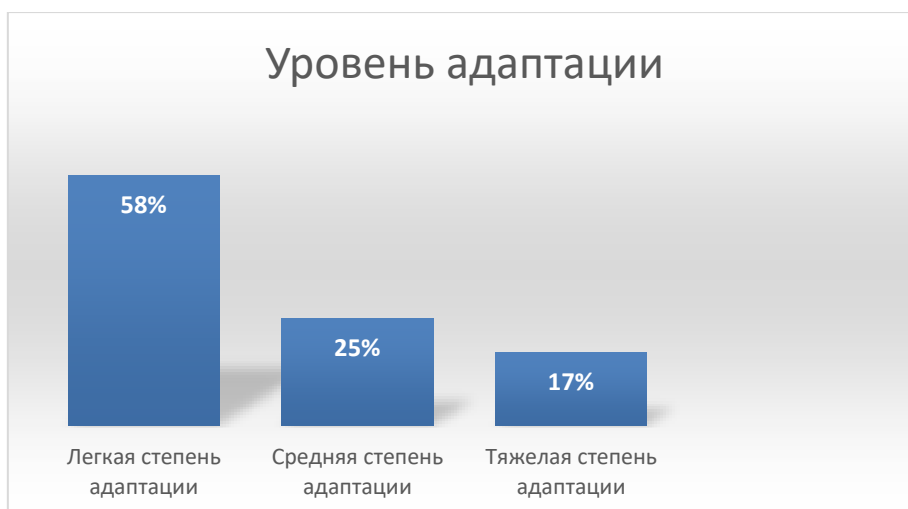


Система физического воспитания дает свои положительные результаты:

- пополняется предметно-развивающая среда для двигательной деятельности детей, создаются соответствующие условия, как в помещении, так и на участке;
- повышается качество физического воспитания и уровень физической подготовленности детей к школе;
- растет заинтересованность дошкольного учреждения во взаимодействии с семьями воспитанников по вопросам физкультурно-оздоровительной работы.

Систематически осуществляется медико-педагогический контроль за развитием детей, в целях их охраны жизни и здоровья. В группах раннего возраста совместно с воспитателями, педагогом- психологом отслеживаем адаптационный период вновь пришедших детей, в результате совместных мероприятий и тесного сотрудничества с родителями был снижен процент детей с тяжелой степенью адаптации, что благоприятно отразилось на общей психоэмоциональной атмосфере.

Уровень адаптации детей раннего возраста в 2021-2022 году



2. ***Валеологическое образование детей***

Цель: воспитать физически и нравственно здорового человека; побуждать стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия.

Задачи:

- формировать стойкие привычки ведения здорового образа жизни;
 - развивать самостоятельную активную деятельность по применению знаний об организме (гигиеническое поведение, безопасность жизни, физическое воспитание);
- воспитывать мотивацию здорового образа жизни и установки на приоритет здоровья перед болезнями
- формировать у ребёнка положительного отношения к своему физическому "Я"; способствовать изменению внутренних позиций личности детей по отношению

к людям с ограничением жизнедеятельности.

Причины, побудившие к изменению педагогической практики:

- необходимость конкретизации основ и средств развития ребенка дошкольного возраста в направлении валеологического образования, в том числе здоровье сбережения.
- неэффективное использование предметно - пространственной развивающей среды для осуществления образовательного процесса
- отсутствие детской самостоятельности и опыта приобретать новые элементарные знания по здоровью сохранению.

Ключевые направления работы:

Работа педагога:

- изучение новейших методических пособий, беседы, наблюдение, анализ результатов педагогического мониторинга, организация здоровьесберегающего пространства в группе, обновление игровых объектов.

Работа с детьми:

- организация работы по валеологическому образованию в соответствии с ФГОС: экспериментальная деятельность, обновление игровых модулей, наглядной информации, дидактического материала, библиотеки детской литературы

Работа с родителями:

- подбор специальной литературы, организация работы постоянно действующей информационной странички для родителей на сайте ДОУ, привлечение родителей к участию в детских спортивных праздниках.

Описание инновационной педагогической деятельности:

- разработать комплекс мероприятий по вовлечению родителей воспитанников в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- подобрать и разработать диагностический материал для определения уровня валеологической культуры;
- создать условия для ведения детского поиска и познания факторов стимулирующих здоровьесохранение.

Результат, ожидаемый в ходе реализации :

1. Сформированность практических умений, стойкая привычка сохранения истимулирования личного реального здоровья.
2. Повышение диапазона двигательного творчества, уровень физического саморазвития.
3. Дети уверены в своих силах и способностях.
4. Ярко выражено стремление следовать правилам гигиены и здоровой пищи, заботливо относиться к здоровью других людей, сверстников.

3. Организация двигательного режима детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ

является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные • Игровые и сюжетные • Тематические • Контрольно-проверочные • Занятия на свежем воздухе 	Два занятия в неделю в физкультурном зале, третья на воздухе Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Музыкальные минутки		
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • «Школа мяча», «Тонус» 	На прогулке, во второй половине дня Длительность 15-20мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Летние и зимние малые Олимпийские игры • Совместная трудовая деятельность детей, педагоги родителей • Развлечения. 	в течении учебного года
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части

выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности. Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме. Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания. В ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются *оздоровительно-развивающие игры* при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников: оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;

- оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
- оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
- оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца; оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей. Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности.

Специальные меры закаливания

- Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.
- Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- Кислородный коктейль
- В осенне-зимний период применять чесночную терапию

4. Система здоровье сберегающих технологий, используемых в ДОУ

В настоящее время в ДОУ подобраны и успешно внедряются следующие здоровьесберегающие технологии:



Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режим дня; возраст детей	Особенности методики проведения
физкультурно-оздоровительные		
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурных занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.
Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется воспитателем.
Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физических упражнений в спальне.

Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии с программой, ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со старшим возрастом	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
3. Коррекционные технологии		
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической работы.
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения

Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

5. План работы по профилактике заболеваемости

физкультурно-оздоровительная работа			
<i>Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей</i>			
	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	
	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
	Хождение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
профилактическая работа			
	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз

	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	воспитатели
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	медсестра
	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра
коррекционная работа психолога и логопеда			
–	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в теч. года	психолог
–	Обследование детей	сентябрь май	психолог, логопед

6. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; 	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»	в течении года

		<p>«Формирование у детей привычки здорового питания»</p> <p>«Кризис трех лет»</p> <p>«Роль витаминов в детском питании»</p> <p>«Правильное питание детей – основа их здоровья»</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»</p> <p>«Особенности питания детей в зимний период»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p>1. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p>	Постоянно
		<p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Соки – напитки защиты организма от простуды»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> • выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения. 	Начало Учебного года
III этап			

4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни 	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в прогулках совместно с детьми; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей 	По годовому плану ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; 	<p>Май 2022</p> <p>Май 2023</p> <p>Май 2024</p> <p>Август 2021-2024гг.</p>

V. РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ		
Разработать перспективный план образовательной деятельности во всех возрастных группах.	2022 гг	Заместитель заведующего по ВМР
КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА		
Исследование состояния здоровья	ежегодно	Медицинская сестра, педагог-психолог, учитель-логопед
Регулярный осмотр детей медицинским персоналом.	По графику	Медицинская сестра

Определение группы здоровья.	ежегодно	Инструктор по физической культуре, медсестра
Диагностика речевого развития детей	ежегодно	Учитель-логопед
Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием.	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам	в начале и конце учебного года	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Разработать конспекты физкультурных занятий различных видов, внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы	2022-2024 годы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Организация работы спортивных секций	ежегодно	Заместитель заведующей по в/о работе, воспитатели, инструктор по физической культуре
Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада	Постоянно	Педагогический коллектив
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду	Постоянно	Коллектив ДОУ
Проведение закаливающих процедур	Постоянно	Воспитатели
Активизация двигательной активности детей	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение профилактической работы среди детей и педагогов	По плану	Медицинская сестра
Организация сбалансированного питания детей	Постоянно	медсестра, заведующий ДОУ
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА		
Проведение специальных коррекционных занятий, упражнений	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение индивидуальной работы с детьми	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение медицинских процедур	Постоянно по плану врача	Медицинская сестра
КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА		
Консультации, семинары, практические занятия для педагогов	По годовому плану	Зам. заведующего
МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ		
Оснащение площадки для спортивных игр	2022-2023гг	завхоз

Изготовление навеса для открытой террасы	2023гг	завхоз
Организация медико-психолого-педагогической службы (ПМПК, консультативный центр)	2022-2024	Заведующий, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе, педагог - психолог, учитель-логопед
Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием.	2022-2024	Воспитатели
Приобрести и изготовить таблицы, макеты, плакаты по валеологическому воспитанию детей.	2022-2024	Зам. заведующего , воспитатели
Создать библиотеку валеологической литературы	2022-2024	Заместитель заведующей по воспитательной и методической работе

VI. МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
	Организация жизни детей в адаптационный период	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Во всех группах		педагог-психолог Логопед, Медсестра	В течение года
2	ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
	Образовательная деятельность «Физическая культура»	Во всех группах	2 раза в неделю, 3 занятие на улице	инструктор по физической культуре	В течение года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель, инструктор по физической культуре	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	На физкультминутках	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех	Ежедневно	Воспитатели	В течение

		группах		инструктор по физической культуре.	года
	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	Во всех группах	2 раза в неделю	Муз.руководитель	В течение года
	Спортивная секция	Старшая, подготовительные группы	2 раза в неделю	инструктор по физической культуре	В течение года
	Спортивный досуг	Во всех группах	По плану, 1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физической культуре	В течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно во время прогулки	Воспитатели	С мая по сентябрь
3	ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, педагог-психолог	В течение года
4	ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ				
	кислородный коктейль	Во всех группах	2 раза в год	мед. сестра	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	медсестра	Ноябрь-
	Оздоровление фитонцидами («чесночницы»)	Во всех группах		Воспитатель	
5	ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Ходение босиком	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь-август

	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Июнь-август
	Игры с водой	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
6	ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
	Витаминотерапия				
	Витаминизация третьего блюда	Во всех группах	Ежедневно	медсестра	В течение года
	Кислородный коктейль	Во всех группах	Курсом	медсестра	Октябрь-май
	Физиопроцедуры				
	Ингаляции	ЧДБ	По назначению врача	медсестра	В течение года
7	КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА				
	Коррекционные занятия	Специализированные группы	Ежедневно	Педагог-психолог, Учитель-логопед	В течение года

ПРИЛОЖЕНИЕ

МОДЕЛЬ ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТЗАЛА

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Атрибуты к подвижным играм (маски, шапочки, эмблемы)	
2	сухой бассейн	1
3	Диск здоровья	5
4	Дорожки корригирующие	4
5	Доска ребристая	9
6	Дуги для подлезания	4
7	Канат для перетягивания	1
8	Кегли	50
9	Комплект для гимнастики: <ul style="list-style-type: none">▪ канат▪ лестница веревочная▪ кольца гимнастические▪ перекладина для подтягивания▪ лестница▪ доска приставная	2 1 1 1 2 3
10	Комплект для игры "Городки"	1
11	Кубы разной высоты	5
12	Кубики маленькие	25
13	Ленты цветные для гимнастики	25
14	Магнитофон с аудиокассетами	1
15	Массажеры	4
16	Маты гимнастические	2
17	Мешочки: <ul style="list-style-type: none">▪ вес 400 г▪ вес 200 г	10 20

18	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ баскетбольный ▪ футбольный ▪ надувной ▪ резиновый средний 	30 1 4 15
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ пластмассовый маленький ▪ прыгун ▪ набивной 	20 4 1
19	Обручи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ большие ▪ маленькие 	15 6
20	Палки гимнастические	40
21	Платочки цветные	30
22	Погремушки	30
23	Скакалки	10
24	Скамейка гимнастическая	2
25	Султанчики	12
26	Туннель для пролезания	1
27	Фишки для ориентирования	10
28	Флажки цветные	20
29	Шнуры	30
30	Тренажеры	10

МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ.

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе

2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Занятийная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.
8	Симптоматическая терапия	По назначению врача – фитоапараты, витамины
9	Физиолечение	По рекомендации врача

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

ПОКАЗАТЕЛИ	ПОЛ	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				
		3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
<i>Быстрота (сек)</i>						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
	Д	12.0 - 9.5	10.7 - 8.7	9.8 - 8.3	8.9 - 7.7	8.7 - 7.3
<i>Динамометрия (кг)</i>						
Сила кисти правой руки	М	3.4 - 6.2	3.9 - 7.5	6.5 - 10.3	9.6 - 14.4	11.6 - 15.0
	Д	2.6 - 5.0	3.1 - 6.0	4.9 - 8.7	7.9 - 11.9	9.4 - 14.4
Сила кисти левой руки	М	3.1 - 5.5	3.5 - 7.1	6.1 - 9.5	9.2 - 13.4	10.5 - 14.1
	Д	2.5 - 4.9	3.2 - 5.6	5.1 - 8.7	6.8 - 11.6	8.6 - 13.2
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i>						
Прыжок в длину с места	М	47.0 - 67.5	53.5 - 76.6	81.2 - 102.4	86.3 - 108.7	94.0 - 122.4
	Д	45.0 - 49.0	51.1 - 73.9	66.0 - 94.0	77.7 - 99.6	80.0 - 123.0
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 - 25.8	21.1 - 26.9	23.8 - 30.2
	Д	-	-	20.4 - 25.6	20.9 - 27.1	22.9 - 29.1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 - 3.6	2.5 - 4.1	3.9 - 5.7	4.4 - 7.9	6.0 - 10.0
	Д	1.5 - 2.3	2.4 - 3.4	3.0 - 4.4	3.3 - 4.7	4.0 - 6.8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2.0 - 3.0	2.0 - 3.4	2.4 - 4.2	3.3 - 5.3	4.2 - 6.8
	Д	1.3 - 1.9	1.8 - 2.8	2.5 - 3.5	3.0 - 4.7	3.0 - 5.6
<i>Гибкость (см)</i>						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 - 6	-
	Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-
III. Выносливость						
Бег на 90 м	М,Д	-	-	30.6 - 25.0	-	-
Бег на 120 м	М,Д	-	-	-	35.7 - 29.2	-
Бег на 150 м	М,Д	-	-	-	-	41.2 - 33.6
<i>Ловкость (сек)</i>						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 - 8.0	7.2 - 5.0	5.0 - 1.5	-
	Д	-	9.5 - 9.0	8.0 - 7.0	6.0 - 5.0	-
<i>Статистическое равновесие (сек)</i>						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3.3 - 5.1	7.0 - 18.0	40 - 60	-
	Д	-	5.2 - 8.1	9.4 - 14.2	50 - 60	-

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ, Сфера,2005 – 31 с.
4. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье – М: 2003 – 87 с.
5. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
6. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
7. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
8. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гноми Д., 2003
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.
10. Филиппова С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90