

**Программа**  
**по формированию здорового образа жизни у дошкольников**  
**«Будь здоров!»**

## **Оглавление**

Паспорт Программы.....	стр.4
------------------------	-------

### **I. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка.....	стр.8
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	стр.10
1.1.2. Основные принципы Программы.....	стр.11
1.1.3. Приоритетные направления Программы.....	стр.13

### **II. Содержательный раздел**

2.1. Этапы реализации программы.....	стр.17
2.2. Формы и методы работы с детьми по оздоровлению.....	стр.13
2.3. Методическая работа с педагогами.....	стр.23
2.4. Основные направления работы с родителями.....	стр. 25
2.5. Взаимодействие с социумом.....	стр. 26

### **III. Организационный раздел**

3.1. Организационно-методическое и материальное обеспечение.....	стр. 30
3. 2. Предметно-пространственная развивающая среда.....	стр.32

## Паспорт Программы

<b>Наименование учреждения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>МБДОУ «Детский сад «Аистёнок»</li> </ul>
<b>Наименование Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Будь здоров!»</li> </ul>
<b>Руководитель Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий МБДОУ «Детский сад «Аистёнок» В.М.Асмолкова</li> </ul>
<b>Авторы Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Творческая группа педколлектива: Асмолкова В.М., Чернова Т.А., Максимычева А.С.</li> </ul>
<b>Нормативно-правовые разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ</li> <li>Конвенция ООН о правах ребёнка»</li> <li>Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995г. №223-ФЗ</li> <li>Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.</li> <li>Приказ Минобрнауки России от 17. 10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (Постановление от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»).</li> <li>• Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.</li> <li>• Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.</li> <li>• Устав МБДОУ.</li> </ul>
<b>Цель Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание условий для повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, с использованием здоровьесберегающих технологий, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.</li> </ul>
<b>Задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать привычку к здоровому образу жизни, создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.</li> <li>• Прививать культурно-гигиенические навыки.</li> <li>• Формировать у воспитанников, родителей, педагогов потребность и навыки поддержания и сохранения здорового образа жизни.</li> <li>• Осуществлять коррекционную работу, направленную на профилактику плоскостопия, опорно-двигательного аппарата, правильной осанки через игры и упражнения, профилактика простудных заболеваний.</li> <li>• Организовать специальную коррекционно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей детей.</li> </ul>
<b>Срок реализации Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сентябрь 2015 г. по май 2018г.</li> </ul>
<b>Этапы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 этап – Организационный</li> <li>• 2 этап – Основной</li> <li>• 3 этап – Аналитический</li> </ul>
<b>Основные принципы Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• научности</li> <li>• целостности</li> <li>• доступности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гуманизма</li> <li>• систематичности</li> <li>• успешности</li> <li>• непрерывности</li> </ul>
<b>Основные направления Программы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организационно-методическое</li> <li>• профилактическое</li> <li>• физкультурно – оздоровительное</li> </ul>
<b>Разделы Программы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление материально – технической базы</li> <li>• работа с детьми</li> <li>• работа с педагогами</li> <li>• работа с родителями</li> </ul>
<b>Участники Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дети</li> <li>• педагогический коллектив</li> <li>• родители детей посещающих МБДОУ «Детский сад «Аистёнок»</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активизация традиционных и внедрение новых форм работы по оздоровлению детского организма.</li> <li>• Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.</li> <li>• Повышение степени участия детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.</li> </ul>

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Уже в дошкольном возрасте многие дети имеют ряд диагнозов связанных с нарушением речи, неврологией и другими. Эти дети не могут и не должны быть изолированы от сверстников. Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса.

В программе « Будь здоров!» рассматриваются разные стороны по воспитанию и обучению детей для формирования знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Главное направление работы дошкольного учреждения комбинированного вида – создание максимально комфортных условий для всестороннего развития личности с учетом индивидуальных, физиологических, психических и интеллектуальных возможностей ребенка, развитие способности к адаптации в социум. Данная программа подготовлена с целью повышения эффективной деятельности дошкольного учреждения по сохранению и укреплению здоровья детей, а также для формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, улучшения умственной и физической работоспособности.

## **Актуальность.**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Сегодня в сформированном обществе детское здоровье воспринимается как что-то социально значимое, а потому на основе общественной проблемы оно охватывает целую группу психологических, физических, социальных, физкультурно-оздоровительных и медико-биологических наук.

Известно, что дошкольный возраст является основным фундаментом в формировании физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этом возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Но следует отметить, что в наше время далеко не у всех детей развитие протекает нормально в соответствии с возрастом.

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования. Поэтому работа с детьми нацелена на формирование чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

В связи с этим и была разработана данная программа, которая направлена на поиск новых перспективных подходов к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения. Программа основывается на многофакторный анализ внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и



использовании особенностей детского организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий. Программа предусматривает развитие способностей педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме с внедрением авторских разработок. Также формирование продуктивного взаимодействия института семьи и дошкольного учреждения на основе реализации многовариантных средств воспитания и оздоровления детей.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей. Проводится в системе, согласно образовательной программе ДООУ, включающей в себя работу по оздоровлению детей через занятия, игры, режимные моменты, а также взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.

Целью всей работы по здоровьесбережению всегда было и будет оздоровление детей, а также создание таких условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым.

#### **1.1.1. Цели и задачи программы.**

##### **Цель:**

- Создание условий для повышения эффективности оздоровительной работы в ДООУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, с использованием здоровьесберегающих технологий, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

##### **Задачи программы:**

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

- Формировать привычку к здоровому образу жизни, создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Прививать культурно-гигиенические навыки.
- Формировать у воспитанников, родителей, педагогов потребность и навыки поддержания и сохранения здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекционную работу, направленную на профилактику плоскостопия, правильной осанки через игры и упражнения, профилактика простудных заболеваний.
- Организовать специальную коррекционно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей детей.

### **1.1.2. Основные принципы программы.**

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**Принцип целостности, комплексности педагогических процессов** выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

**Принцип концентрического (спиралевидного) обучения** заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**Принцип комплексности и интегративности** - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**Принцип успешности** заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

**Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

**Принцип гуманизма** определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями.

**Принцип гуманизации** включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия.

**Принцип природосообразности** предполагает его воспитание сообразно природе ребенка, означает отношение к ребенку как к части природы.

**Принцип культуросообразности** предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится ДООУ (Л.Д. Столяренко, С.И. Смурыгин).

**Принцип целостности** и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

**Принцип непрерывности оздоровительного воспитания** включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

**Принцип достаточности** можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

**Принцип «Не навреди!»**

В процессе воспитания здоровой личности как исходные требования необходимо применять также принципы лечебной педагогики (В.Е. Гурин, Е.А. Дегтярев, А.А. Дубровский): принцип оптимизма, принцип активной жизненной позиции, принцип преемственности, принцип индивидуально-личностного подхода, принцип непрерывности.

### 1.1.3. Приоритетные направления программы.

Направления программы	Содержание деятельности
1. Организационное	▪ Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс.</li> <li>▪ Создание в ДОУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы здоровьесбережения.</li> <li>▪ Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.</li> <li>▪ Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы здоровьесбережения.</li> <li>▪ Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы здоровьесбережения.</li> <li>▪ Нарращивание материально-технической базы ДОУ для внедрения и реализации Программы здоровьесбережения.</li> <li>▪ Корректировка Программы здоровьесбережения на всех этапах реализации.</li> </ul>
<b>2. Просветительское (образовательное)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОУ.</li> <li>▪ Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.</li> <li>▪ Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.</li> <li>▪ Включение родителей в деятельность ДОУ как значимых участников оздоровительного процесса.</li> <li>▪ Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских</li> </ul>

	рекомендаций.
<b>3. Правовое</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы здоровьесбережения: - ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.</li> </ul>
<b>4. Аналитико-экспертное</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Анализ-экспертиза предлагаемых проектов по ЗОЖ.</li> <li>▪ Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.</li> <li>▪ Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.</li> <li>▪ Анализ-экспертиза результатов реализации Программы здоровьесбережения в динамике.</li> <li>▪ Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций.</li> <li>▪ Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса.</li> <li>▪ Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.</li> </ul>
<b>5. Информационно-методическое</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы здоровьесбережения.</li> <li>▪ Повышение информационной культуры педагогических работников, обусловленной задачами Программы здоровьесбережения.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мониторинг результативности оздоровительной деятельности ДООУ.</li> <li>▪ Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.</li> <li>▪ Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы здоровьесбережения.</li> <li>▪ Распространение опыта оздоровительной работы.</li> </ul>
<b>6. Диагностическое</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения.</li> <li>▪ Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков.</li> <li>▪ Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.</li> <li>▪ Анализ здоровьесберегающей среды в ДООУ.</li> <li>▪ Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.</li> </ul>
<b>7. Коррекционное</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение коррекционно-оздоровительной работы с детьми.</li> <li>▪ Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.</li> <li>▪ Проведение коррекционно-развивающих тренингов для педагогов и родителей.</li> <li>▪ Обучение родителей основным методам профилактики детской заболеваемости и формирование основ валеологической грамотности.</li> </ul>
<b>8. Социально-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации</li> </ul>

<p><b>педагогической адаптации</b></p>	<p>детей к условиям ДООУ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.</li> <li>▪ Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребёнка и процесс его развития.</li> </ul>
<p><b>9.Координационное</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Взаимодействие органов образования и здравоохранения.</li> <li>▪ Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями города.</li> <li>▪ Взаимодействие ДООУ с семьёй и социальными институтами детства по вопросам укрепления здоровья детей.</li> <li>▪ Использование в оздоровительной работе ДООУ перспективных форм социального партнёрства.</li> </ul>

## **II. Содержательный раздел**

### **Этапы реализации программы.**

#### **I. Организационный этап**

**Цель:** создание условий и подбор средств, для эффективной реализации программы.

- Мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;



- Организация здоровьесберегающих образовательных мероприятий и режимов в ДОУ ;
- Подбор и изучение методической литературы по тематике здорового образа жизни;
- Разработка и подбор мероприятий для работы с родителями на основе проведенного мониторинга и анкетирования;

## **II. Этап реализации**

**Цель:** реализация программных мероприятий.

- Укрепление материально-технической базы ДОУ;
- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в ДОУ (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ);
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья;
- Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников: организация кружков, систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, профилактическое лечение, закаливающие процедуры, проведение коррекционно-оздоровительной гимнастики после сна, прогулки.
- Оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса и родителям воспитанников.

## **III. Завершающий этап**

**Цель:** анализ деятельности по программе «Будь здоров!», планирование и корректирование плана мероприятий на следующий год с учетом выявленных проблем и пожеланий участников.

- Проведение анализа и оценки результатов реализуемой Программы.

- Совершенствование инновационной модели образовательного пространства.
- Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей.
- Оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.

### **Ожидаемые результаты.**

- повышение уровня профилактической работы по здоровьесбережению воспитанников;
- реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей;
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- повышение степени участия детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком;
- увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;
- активизация традиционных и внедрение новых форм работы по оздоровлению детского организма;
- нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
- активное применение здоровьесберегающих технологий;
- повышение квалификации педагогов и родителей в области оздоровления детей в ДОО и в домашних условиях.

## **2.2. Формы и методы работы с детьми по оздоровлению**

Изучение методик и технологий по здоровому образу жизни позволили создать систему формирования у дошкольников основ здорового образа жизни в образовательной деятельности через организацию совместной деятельности взрослых и детей с использованием различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально – художественной. Практическая реализация методов оздоровления осуществляется через различные виды деятельности:

### **1. Обеспечение здорового ритма жизни.**

**Цель:** создание условий, облегчающих адаптационный период детей в ДОО, путем взаимодействия сотрудников дошкольного учреждения (воспитателей, музыкального руководителя, медицинского работника и родителей).

**Содержание работы:** щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; выполнение режимных моментов; организация микроклимата; соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.

### **2. Физические упражнения**

**Цель:** использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

**Содержание работы:** утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамические игры; спортивные игры; пешие прогулки (походы, экскурсии); артикуляционные гимнастики; самомассаж.

### **3. Гигиенические и водные процедуры**

**Цель:** воспитание осознанных и прочных гигиенических навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья и обеспечивающих культуру поведения ребенка; рациональное использование условий внешней среды.

**Содержание работы:** умывание; мытье рук; обеспечение чистоты среды; занятия с водой.

### **4. Световоздушные ванны.**

**Цель:** снять напряжение после статических, сосредоточенных занятий и создать у детей жизнерадостное настроение, что обеспечивает соответствующий эмоциональный тонус для успешного физического и психического развития в иных условиях и видах деятельности.

**Содержание работы:** проветривание помещений; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; контрастное воздушное закаливание.

### **5. Активный отдых.**

**Цель:** реализация принципа преемственности, обеспечивающего непрерывное развитие и воспитание ребенка; осуществление целостности процесса образования (единство воспитания, обучения и развития) детей дошкольного возраста как совокупности педагогических условий, направленных на развитие личности ребенка, раскрытие его индивидуального мира, способностей и склонностей, накопление опыта обучения и взаимодействия с миром, культурой и людьми; реализация вариативности современного дошкольного образования; становление начальной здоровьесберегающей компетентности, как готовности самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья детей.

**Содержание работы:** развлечения; праздники; спортивные досуги; игры-забавы; дни здоровья.

### **6. Фитотерапия, диетотерапия.**

**Цель:** создать условия для гармоничного роста, физического и нервно-психического развития детей, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды; формировать у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки в сфере рационального пищевого поведения.

**Содержание работы:** витаминизация напитков; рациональное питание.

### **7. Светотерапия, цветотерапия.**

**Цель:** коррекция психоэмоционального состояния детей; развивать слуховое и зрительное внимание; снижать эмоционально-психическое и телесное напряжение; повышать уровень эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей; формировать навыки самоконтроля через знакомство с приемами управления чувствами.

**Содержание работы:** обеспечение светового режима; стимулировать эмоциональное и интеллектуальное развитие детей.

## **8. Музтерапия.**

**Цель:** создать комфортную обстановку для обучения, нормализовать основные функции организма – дыхание, артериальное давление, сердечные ритмы, и др.; стимулировать слуховую активность при восприятии музыки, оздоровить голосовой аппарат в процессе пения, развить функции различных органов в процессе музицирования; улучшить координацию движений под музыку через мимическую, пальчиковую гимнастику, пластическое интонирование.

**Содержание работы:** музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театральная деятельность.

## **9. Спецзакаливание.**

**Цель:** тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям; осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы, с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

**Содержание работы:** дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; хождение по солевым дорожкам; хождение по корригирующим дорожкам; контрастное воздушное закаливание.

## **10. Аутотренинг и психогимнастика.**

**Цель:** приобретение навыков ауторелаксации; обучение технике выразительных движений; тренировка психомоторные функции; воспитание высших эмоций и чувств; корректирование поведения при помощи ролевых игр; избавление от эмоционального напряжения; развитие умения распознавать эмоции и управлять ими.

**Содержание работы:** игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры; тренинг подавления отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; коррекция поведения.

## **11. Пропаганда здорового образа жизни.**

**Цель:** повысить психологическую и педагогическую компетентность родителей в области воспитания и взаимодействия с детьми; привлечь родителей воспитанников к сотрудничеству: совместно решать задачи адаптации, развития, воспитания и обучения детей (выработать коллективные решения и единые требования к воспитанию детей в ДООУ и семье); содействовать сплочению родительского коллектива; вовлечению их в жизнедеятельность детского сада; пропагандировать опыт успешного семейного воспитания, предотвращать возможность совершения родителями неверных действий по отношению к ребенку.

**Содержание работы:** консультации; родительские собрания; семинары - практикумы; периодическая печать; работа с сайтом; индивидуальная работа с родителями.

### **2. 3. Методическая работа с педагогами**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Будь здоров!» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

#### **Организационные методические мероприятия:**

- Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

#### **Методические рекомендации по оздоровлению:**

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Беседы, валеологические занятия.

#### **Формы работы:**

- Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.
- Открытые занятия.
- Взаимопосещения.
- Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий.
- Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья и т.д.).
- Создание условий и необходимой материально-технической базы.

## **2.4. Основные направления работы с родителями**

Улучшение качества работы по сохранению и улучшению здоровья детей, прежде всего, зависит от согласованности действий семьи и дошкольного учреждения. Совместная работа с семьей по воспитанию здорового ребенка, в нашем детском саду, строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

### **Цель работы:**

- Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

### **Задачи:**

- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- учесть пожелания родителей при составлении программ индивидуальной работы;
- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями;

## **2.5. Взаимодействие с социумом, как фактор повышения качества работы по сохранению и улучшению здоровья**

### **воспитанников**

Приобщение ребенка-дошкольника к миру социальной действительности – одна из сложных и важных проблем. В современных концепциях и нормативных документах социальное развитие рассматривается как одно из важнейших направлений личностного развития в целом. Современный детский сад может стать центром социального действия, в котором идет ежедневная совместная работа детей и взрослых. Это предполагает превращение ДООУ в открытое пространство для взаимодействия с учреждениями социума в системе «ребенок–педагог–семья».



Социальное партнерство в образовании – это совместная коллективная распределенная деятельность различных социальных групп, которая приводит к позитивным и разделяемым всеми участниками данной деятельности эффектам. Дошкольному образовательному учреждению, чтобы успешно решать имеющиеся проблемы в воспитании, образовании, социализации детей, из "закрытой", какой оно было долгие годы, необходимо перейти на новый уровень взаимодействия с социумом, выйти за пределы территориальной ограниченности своего учреждения, стать "открытой системой".

Цель деятельности дошкольного образовательного учреждения открытого типа в микросоциуме состоит в том, чтобы способствовать реализации права семьи и детей на защиту и помощь со стороны общества и государства, содействовать развитию и формированию социальных навыков у детей, укреплению их здоровья и благополучия.

Взаимодействие ДООУ с социумом включает в себя: работу с государственными структурами и органами местного самоуправления; взаимодействие с учреждениями здравоохранения; взаимодействие с учреждениями образования, науки и культуры; с семьями воспитанников детского сада.

Взаимодействие с социальными партнерами может иметь вариативный характер построения взаимоотношений по времени сотрудничества и по оформлению договоренностей (планов) совместного сотрудничества.

### **Организационно – методическое и материальное обеспечение оздоровления детей**

<b>Направление</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Создание условий для	1. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования.	2015-2016 г.г.	Воспитатели

физкультурно-оздоровительной работы	2. Приобретение спортивного инвентаря: мячи разных размеров, обручи, коврики для упражнений на полу и др.	2015-2016 г.г.	Заведующий
	3. Приобретение мебели (столы, стулья) в соответствии с ростом детей, контроль маркировки.	2015-2016 г.г.	Заведующий
	4. Соблюдение санитарно-гигиенических условий, выполнение режима, контроль выполнения режима.	Постоянно	Старшая медсестра Воспитатели Младшие
	5. Работа с техперсоналом по выполнению санитарно - эпидемиологического режима в период карантина.	Периодически	Воспитатели Старшая медсестра
	6. Приобретение методической и периодической литературы по вопросам оздоровления дошкольников.	Ежегодно	Заведующий
Методическая работа	1. Изучение здоровьесберегающих технологий.	2015-2016г.г.	Воспитатели
	2. Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу с дошкольниками.	Постоянно	Воспитатели
	3. Знакомство с новыми программами оздоровления дошкольников	Периодически Ежегодно	Заведующий Воспитатели
	4. Проведение педчасов по теме оздоровления детей.	Периодически	Заведующий
	5. Подведение промежуточных результатов выполнения программы «Будь здоров!».	По плану По плану	Заведующий

	6. Консультации для воспитателей.	По плану	Заведующий
	7. Показ и посещение открытых мероприятий с использованием оздоровительных технологий.	По плану	Воспитатели
	8. Тематический контроль.	По плану	Заведующий

### Профилактическая работа:

Направления	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Диагностика физического развития	1. Учёт групп здоровья и движения в них детей. 2. Организация медосмотров. 3. Сравнительный анализ заболеваемости. 4. Контроль антропометрических показателей. 5. Анализ физического развития (срезы физ. подготовленности).	Октябрь, май Октябрь, май 1раз в квартал 1раз в квартал 1раз в квартал	Старшая медсестра Старшая медсестра Старшая медсестра Старшая медсестра Воспитатели
Коррекционно – профилактическая работа	1. Занятия с детьми по ЗКР. 2. Профилактическая работа с младшими дошкольниками по развитию правильной речи. 3. Включение упражнений на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.	Постоянно Постоянно Постоянно	Воспитатели Воспитатели Воспитатели

Профилактическая работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Курсы витаминотерапии ( поливитамины).</li> <li>2. Чай с лимоном.</li> <li>3. Витаминизация третьего блюда.</li> <li>4. Сезонная профилактика.</li> <li>5. Чесочно-луковые закуски.</li> <li>6. Ароматизация помещений (чесночные букетики).</li> </ol>	<p>2 раза в год</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>В период гриппа</p> <p>В период гриппа</p>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Воспитатели</p>
Закаливание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воздушные ванны (облегчённая одежда, сон без маек).</li> <li>2. Прогулки на воздухе.</li> <li>3. Полоскание полости рта и горла кипячёной водой комнатной температуры.</li> <li>4. Обмывание лица и рук (до локтя) прохладной водой.</li> <li>5. Физкультурные занятия на улице.</li> <li>6. Босохождение во время подготовки ко сну, бодрящей гимнастики.</li> </ol>	<p>В течение года</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>Ежедневно</p> <p>Постоянно</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Младшие воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
Организация питания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация дифференцированного питания для детей раннего и дошкольного возраста.</li> <li>2. Соблюдение нормативных требований к качеству и</li> </ol>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Старшая медсестра</p>

	<p>количественному объему пищи в соответствии с возрастом детей.</p> <p>3. Обеспечение питьевого режима.</p> <p>4. Второй завтрак (соки, фруктовые напитки, фрукты).</p> <p>5. Эстетика организации питания и гигиена приема пищи.</p>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Воспитатели</p>
Режим летней оздоровительной работы	<p>1. Прием детей, утренняя гимнастика, физкультурные занятия на воздухе.</p> <p>2. Увеличение времени пребывания на воздухе в течение дня, переход на летний режим работы.</p> <p>3. Прогулки и экскурсии за пределы детского сада.</p>	<p>Июнь – август</p> <p>Июнь – август</p> <p>Июнь – август</p>	<p>Заведующий</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>

### Физкультурно-оздоровительная работа

Направления	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Организация двигательного режима	<p>1. Физкультурные занятия.</p> <p>2. Утренняя гимнастика.</p> <p>3. Гимнастика после дневного сна.</p> <p>4. Прогулки с включением подвижных игровых упражнений.</p> <p>5. Спортивные досуги (по группам).</p> <p>6. Оздоровительный бег (средняя, старшая,</p>	<p>3 в неделю</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>

	подготовительная группы). 7. Динамические паузы. 8. Пешеходные прогулки за пределы детского сада.	Ежедневно 2 раза в месяц	Воспитатели Воспитатели
Нетрадиционные формы физкультурно- оздоровительной работы	1. Туристические походы 2. Дни здоровья 3. Спартакиады (старшая, подготовительная группа) зимняя, осенняя 4. Спортивно – игровая деятельность	Июнь-август 1 раз в квартал 2 раза в год Постоянно	Воспитатели
Использование оздоровительных технологий	1. Бодрящая гимнастика. 2. Ритмическая гимнастика. 3. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика. 4. Самомассаж. 5. Дыхательная гимнастика. 6. Полоскание рта и горла. 7. Динамические паузы. 8. Минутки отдыха. 9. Релаксационные упражнения.	Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно	Воспитатели Музыкальный руководитель Воспитатели
Валеологическое	1. Формирование представлений о ЗОЖ и путях	Постоянно	Воспитатели

воспитание	<p>укрепления своего здоровья. Старшая, подготовительная группа</p> <p>2. Создание и реализация проектов по физкультурно-оздоровительному воспитанию, проектов по безопасности жизни.</p> <p>3. Воспитание КГН, навыков самообслуживания.</p> <p>4. Проведение недели безопасности движения.</p> <p>5. Проведение недели противопожарной безопасности.</p> <p>6. Выставки фотографий, плакатов по ЗОЖ.</p> <p>7. Участие в районных конкурсах фотографий, плакатов.</p>	<p>В течение года</p> <p>Постоянно</p> <p>1раз в квартал</p> <p>1раз в квартал</p> <p>В течение года</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
------------	---	--	--

### Обеспечение психологического благополучия ребенка

Направления	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Адаптация детей раннего возраста в ДОУ	<p>1. Индивидуальный график поступления.</p> <p>2. Гибкий режим дня.</p> <p>3. Совместное пребывание с родителями в группе.</p>	<p>Июнь – сентябрь</p> <p>Период адаптации</p> <p>В течение 3-5 дней</p>	<p>Заведующая д/с</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
Психогигиеничес	1. Каникулы.	Январь	Воспитатели

кие мероприятия	2. Работа кружков. 3. Праздники, досуги. 4. Использование приёмов релаксации. 5. Занятия по интересам. 6. Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.	Постоянно В течение года Постоянно Постоянно Постоянно	Руководители кружков Муз. руководитель Воспитатели Воспитатели Воспитатели
-----------------	--	--	--

#### Взаимодействие с семьями воспитанников

Направления	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Анкетирование	1. Анкетирование родителей о деятельности ДОУ. 2. Анкетирование на тему физического и психологического самочувствия детей (по группам).	К родительским собраниям, педсоветам	Воспитатели
Родительские собрания	1. Родительские собрания по годовому плану работы ДОУ, рассматривающие вопросы формирования ЗОЖ, физического и психического благополучия ребёнка в ДОУ (общее, групповые). 2. Беседы с родителями о состоянии здоровья	2 раза в год          Постоянно	Заведующий Воспитатели          Воспитатели



	детей.		
Совместные мероприятия	<p>1. Праздники:</p> <p>спортивные - «Мама, папа, я – спортивная семья», «Весёлые старты», «Большие гонки» и др.</p> <p>тематические – «Прощание с осенью», «Новогодний карнавал», и др.</p> <p>народные – «Рождественские колядки», «Масленица» и др.</p> <p>2. Участие в конкурсах чтецов, поделок, рисунков и др.</p> <p>3. Совместные походы.</p> <p>4. Выставки рисунков, плакатов, фотоколлажи.</p>	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Муз. руководитель</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
Пропаганда ЗОЖ	<p>1. Дни открытых дверей.</p> <p>2. Информационные бюллетени.</p> <p>3. Оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактике заболеваемости.</p>	<p>Апрель</p> <p>В течение года</p> <p>Постоянно</p>	<p>Заведующий</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Воспитатели</p>
Работа с родителями	<p>1. Индивидуальные консультации.</p> <p>2. Родительское собрание: «Адаптация ребёнка к</p>	<p>Май – август</p>	<p>Заведующий</p>

детей, поступающих в ДОУ	условиям ДОУ». 3. Консультации: «Двигательное развитие детей раннего возраста», «Формирование КГН», «Как одевать ребёнка на прогулку» и др.	В течение года	Старшая медсестра Воспитатели
--------------------------------	--	----------------	----------------------------------

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Предметно-пространственная развивающая среда для реализации программы

Вид помещения  Функциональное использование	Оснащение
<b>Групповые комнаты</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная двигательная активность</li> <li>Дидактические игры</li> <li>Сюжетно-ролевые игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурный уголок</li> <li>Уголок ПДД</li> </ul>

<p><b>Приемные по группам</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Информационно-просветительская работа с родителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уголок здоровья</li> </ul>
<p><b>Методический кабинет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществление методической помощи педагогам</li> <li>• Организация консультаций, семинаров, педагогических советов</li> <li>• Выставка дидактических и методических материалов для организации работы с детьми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноутбук, компьютер</li> <li>• Видеокамера</li> <li>• Медиапроектор, экран</li> <li>• Интерактивная доска</li> <li>• Фотоаппарат</li> <li>• Библиотека педагогической и методической литературы</li> <li>• Библиотека периодических изданий</li> <li>• Пособия для занятий</li> <li>• Опыт работы педагогов</li> <li>• Материалы консультаций, семинаров, школы педагогического мастерства</li> <li>• Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с</li> </ul>

	детьми
<b>Музыкально-физкультурный зал</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ООД по музыке</li> <li>• ООД по физической культуре</li> <li>• Индивидуальные занятия</li> <li>• Спортивные и музыкальные досуги, развлечения, праздники</li> <li>• Мероприятия для родителей <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Проведение физкультурных занятий</li> <li>○ Проведение спортивных развлечений, досугов, праздников</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Библиотека методической литературы</li> <li>• Пособия, игрушки, атрибуты для музыкальных и физкультурных занятий</li> <li>• Телевизор, видеомэгнитофон</li> <li>• Музыкальный центр</li> <li>• Подборка аудиокассет, дисков с музыкальными произведениями <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Стенка гимнастическая</li> <li>○ Набор гимнастических скамеек</li> <li>○ Маты</li> <li>○ Обручи</li> <li>○ Дуги для подлезания</li> <li>○ Наборы мячей</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Гимнастические палки</li> <li>○ Атрибуты для ОРУ (ленты, веревки, скакалки, мячи малые, флажки)</li> <li>○ Атрибуты для ОВД (кегли, кольцобросы, кубики, дорожки на равновесие, мешочки с песком, городки)</li> <li>○ Атрибуты для ПИ (полумаски, карточки, ленточки, флажки, плоскостные обручи, кубики, кубы)</li> </ul>
<b>Физкультурная площадка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение физкультурных занятий</li> <li>• Проведение развлечений, досугов, праздников</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стенка гимнастическая</li> <li>• Рукоход</li> <li>• Беговая дорожка</li> <li>• Полоса препятствия</li> <li>• Мини-участок с песком для прыжка в длину</li> <li>• Спортивно-игровое оборудование</li> </ul>
<b>Медицинский кабинет</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оказание медицинской помощи детям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Медицинские карточки детей</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Оказание профилактической помощи детям</li><li>• Проведение профилактической работы с детьми, родителями, сотрудниками</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Медицинская литература</li><li>• Технологические карты приготовления различных блюд</li><li>• Холодильник для хранения профилактических вакцин</li><li>• Медицинские электронные весы</li><li>• Ростомер</li><li>• Кушетка</li><li>• Медицинский аптечный шкаф</li><li>• Медицинский стол со стеклянной крышкой</li><li>• Набор медикаментов для оказания неотложной помощи</li><li>• Фонендоскоп, тонометр</li></ul>
--	---