

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 70 «Лучик» города Смоленска

Принято  
На педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 70 «Лучик»  
Протокол от «16» 08 20 19 г. № 1

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 70 «Лучик»  
И.А. Злыгина  
Приказ от «16» 08 20 19 г. № 1



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Здоровый ребенок»**

## Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	5
2.1. Программное обеспечение .....	5
2.2. Содержание работы дошкольного учреждения по здоровьесбережению воспитанников. ....	6
2.3. Организация двигательного режима детей.....	8
2.4. Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в работе ДОУ .....	9
2.5. Организация питания.....	13
2.6. Создание представлений о здоровом образе жизни. ....	14
2.7. Психологическое сопровождение развития детей .....	14
2.8. Логопедическая коррекция развития детей с нарушениями речи .....	15
2.9. Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки.....	16
2.10. Взаимодействие с семьей по физическому воспитанию детей в ДОУ.....	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	21
3.1. Создание условий по организации оздоровительной среды в дошкольном учреждении. ....	21
3.2. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. ....	22
3.3. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МБДОУ «Детский сад № 70 «Лучик» .....	24
<i>Приложение к программе</i> .....	26

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Одной из тенденций развития образования в современной России является стремление к гуманизации пространства детства. В связи с этим актуализируется вопрос состояния здоровья детей.

Здоровье ребёнка, нормальный рост, физическое и психическое развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Более 70% времени бодрствования ребёнок 2-7 лет проводит в детском саду.

Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, - воспитание здорового человека, однако по данным статистики, только 10% детей поступают в школу абсолютно здоровыми.

За последние годы состояния здоровья дошкольников постоянно ухудшается. Анализ данных о здоровье детей, посещающих МБДОУ «Детский сад № 70 «Лучик», показал достаточно высокий уровень простудных респираторных заболеваний, также есть дети и с хроническими заболеваниями. В связи с этим назрела необходимость в разработке программы по оздоровлению детей в ДООУ.

Программа «Здоровый ребенок» разработана коллективом МБДОУ «Детский сад № 70 «Лучик» для детей дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она базируется на основных принципах комплексной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, программы «Оздоровления детей дошкольного возраста» Маханевой М.Д., реализуемой в детском саду с 2019 года. Данная программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования интегративного качества личности ребенка. Теоретическая значимость и новизна программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала. Практическая значимость программы: состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

Реализация Программы поможет педагогам и родителям вырастить детей здоровыми, крепкими, приучит ценить своё здоровье, ответственно относиться к нему, будет способствовать формированию философии здорового образа жизни.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

- Закон РФ «Об Образовании».
- ФГОС дошкольного образования

- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43   ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г.       (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13».
- Устав ДОУ.
- Комплексная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Программа «Оздоровления детей дошкольного возраста» Маханевой М.Д.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** Планомерное осуществление мероприятий оздоровительно-воспитательной, профилактической работы, направленных на становление здорового образа жизни у воспитанников средствами инновационных здоровьесберегающих технологий, обеспечение безопасности их жизнедеятельности.

### **Задачи программы:**

- Создать в дошкольном образовательном учреждении среду, обеспечивающую полноценное физическое и психическое развитие, оптимальное для каждого ребенка.
- Внедрять современные здоровьесберегающие технологии в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ;
- Обеспечить условия для сохранения и укрепления здоровья детей в МБДОУ «Детский сад № 70 «Лучик»
- Повышать физкультурно-оздоровительную грамотность педагогов и родителей.

### **Основные принципы программы:**

- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

➤ Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня.

➤ Принцип целостности, комплексности педагогических процессов - непрерывность процесса оздоровления и тесное взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОО.

➤ Принцип индивидуально - личностной ориентации воспитания - 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 взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу - создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

#### **Ожидаемые результаты:**

➤ снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

➤ построение здоровьесберегающей среды в ДОО и группах, использование на практике здоровьесберегающих технологий;

➤ формирование у детей раннего и дошкольного возраста навыков здорового образа жизни, мотивации на ЗОЖ, снижение детской агрессивности;

➤ формирование у родителей сознания личной ответственности за физическое и психическое здоровье детей.

➤ Сформированные навыки здорового образа жизни.

➤ Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

#### **Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 5 лет. Содержание программы разработано для воспитанников от 2 до 7 лет. Срок реализации программы: 2019 – 2024 годы.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Программное обеспечение**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №70 «Лучик» функционирует с 1995 года. Рассчитан на 100 мест, 4 группы: 1 группа – дети раннего возраста с 1,5 года до 3-х лет; 3 группы - дети дошкольного возраста с

3-х до 7 лет. Учреждение обеспечивает выполнение стандарта по всем направлениям развития ребёнка.

### Программы, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса МБДОУ «Детский сад № 65 «Дюймовочка»

№ п/п	Название программы	Количество групп их реализующих
<b>Комплексные</b>		
1	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)	4
<b>Парциальные</b>		
1	Программа «Оздоровления детей дошкольного возраста» Маханевой М.Д.	4
2	«Физкультурные занятия в детском саду» Пензулаев Л. И.	
3	«Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» Пензулаев Л. И.	
4	«Физическое воспитание в детском саду» Степаненкова Э. Я.	
5	«Методика физического воспитания» Степаненкова Э. Я.	
6	«Методика проведения подвижных игр» Степаненкова Э. Я.	
7	«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» Новикова И. М.	

## 2.2. Содержание работы дошкольного учреждения по здоровьесбережению воспитанников.

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
<b>Обеспечение качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников</b>			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Злыгина И.А., заведующий Буцько М.Н., ст.медсестра	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психофизическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-ти разовым питанием.	Злыгина И.А., заведующий	Ежедневно	Выполнение СанПиН
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Буцько М.Н., ст.медсестра	Ежегодно	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.

			Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Иванова А.А., ст.воспитатель	Постоянно	Повышение профессиональной компетентности педагогов в области здоровья сбережения детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Иванова А.А., ст.воспитатель	Постоянно	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение совместно-родительских спортивных праздников и развлечений	Супрыкина Н.В., муз.руководитель воспитатели групп	По плану	Повышение интереса к здоровому образу жизни
Оформление информационных стендовых, папок-передвижек в группах для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	Ежемесячно	Повышение компетентности родителей
Выпуск газеты ДОУ для родителей «Советы доктора»	Буцько М.Н., ст.медсестра Иванова А.А.	1 раз в месяц	Повышение компетентности родителей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Воспитатели групп	В течение года Авторские	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения

			его уровня
Сотрудничество с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Воспитатели групп, Специалисты ДОУ	По плану	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Злыгина И.А., заведующий	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ. Информация на сайте, в газете ДОО
<b>Оценка качества результатов деятельности</b>			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития воспитанников	Иванова А.А., ст.воспитатель	Сентябрь, май, ежегодно	Анализ результатов мониторинга, Определение перспектив деятельности

### 2.3. Организация двигательного режима детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика; с использованием полосы препятствий; с включением оздоровительных пробежек; ритмическая; игрового характера	Ежедневно утром, на открытом воздухе (осень, весна, лето) или в группе. Длительность в зависимости от возраста ребенка (от 5 до 12 мин.)
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>Традиционные занятия</li> <li>Игровые и сюжетные занятия</li> <li>Занятия тренировочного типа</li> <li>Тематические занятия</li> <li>Контрольно-проверочные занятия</li> <li>Занятия на свежем воздухе</li> </ul>	<p>Два занятия в неделю в группе.</p> <p>Одно занятие в неделю на улице.</p> <p>Длительность в зависимости от возраста ребенка (от 10 до 30 мин.)</p>
Двигательная разминка	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные игры;</li> <li>танцевальные движения;</li> <li>игровые упражнения.</li> </ul>	Ежедневно во время перерыва между занятиями 7-10 мин
Физкультминутки, музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> <li>Во время занятий</li> <li>Релаксация до и после занятий</li> <li>Упражнения для кистей рук</li> <li>Дыхательная гимнастика</li> <li>Упражнения для профилактики плоскостопия</li> </ul>	Ежедневно проводятся во время занятия по развитию речи, ИЗО, по ФЭМП. Длительность 3-5 мин.
Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка в постели</li> <li>Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам</li> <li>Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной</li> </ul>	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 5-10 мин



	координации	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры средней и низкой интенсивности</li> <li>• Народные игры</li> <li>• Эстафеты</li> <li>• Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)</li> <li>• Музыкальные игры</li> <li>• Игры, которые лечат</li> </ul>	Ежедневно, на прогулке Длительность в зависимости от возраста ребенка (от 10 до 25 мин.)
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>• Спортивные игры и упражнения</li> <li>• Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей</li> <li>• Развлечения.</li> </ul>	2 раза в год (октябрь и апрель)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые</li> <li>• Соревновательные</li> <li>• Сюжетные</li> <li>• Творческие</li> <li>• Формирующие здоровый образ жизни</li> </ul>	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	• Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей ребенка.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

## 2.4. Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в работе ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
1. Динамические	Во время занятий,	Рекомендуется для	Воспитатели

паузы	2-5 мин., по мере утомляемости детей	детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели групп
3. Релаксация	В группе, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели всех групп, психолог
4. Самостоятельная, совместная игровая деятельность	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОО
5. Гимнастика пальчиковая	С раннего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с раннего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги ДОО

7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги ДОО
8. Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ и сезонных изменений.	Воспитатели ДОО
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
1. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в группе. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин, подготовительный- 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели групп
2. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели групп, педагог-психолог
3. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей.	Воспитатели групп, педагог-психолог

		В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю в зависимости от возрастных особенностей детей.	Включены в образовательно-воспитательный процесс как часть познавательного развития	Воспитатели групп
5. 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 настроя и пр.	Все педагоги ДОО
6. Сказкотерапия	1 раз в неделю в зависимости от возрастных особенностей детей.	Занятия используют для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.	Воспитатели групп
7. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со среднего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме,	Педагог-психолог

		имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	
--	--	---	--

Применяемые педагогами дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

## 2.5. Организация питания

Основные принципы организации питания:

- Адекватность энергетической ценности рационов, соответствующей энергозатратам детей;
- Сбалансированность рациона по всем заменяемым и незаменимым пищевым ингредиентам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры, различные классы углеводов;
- Максимальное разнообразие рациона;
- Высокая технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их вкусовые достоинства и сохранность пищевой ценности;
- Учет индивидуальных особенностей детей.

Организация рационального питания детей в ДООУ основана на соблюдении утвержденных наборов продуктов и примерных меню и осуществляется в соответствии с 10-дневным меню.

В детском саду специально разработанная картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров, углеводов. Использование таких карточек позволяет легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменить одно блюдо другим, равноценным ему по составу и калорийности.

Бракераж готовой продукции проводится регулярно с оценкой вкусовых качеств. При этом осуществляется регулярный медицинский контроль за условиями хранения продуктов и сроками реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока и организацией обработки посуды.

Медицинская сестра систематически контролирует приготовление пищи, объем продуктов, время закладки продуктов в котел, раздачу пищи по группам и в группах, а также качество приготовления пищи.

## **2.6. Создание представлений о здоровом образе жизни.**

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

- Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.
- Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

## **2.7. Психологическое сопровождение развития детей**

Основной целью психологического сопровождения в ДООУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы психолого-педагогических мероприятий. Для достижения поставленной цели педагог-психолог использует любые психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

### **Приоритетные задачи психологической работы**

- Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
- Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДООУ, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

### **Достижение этих задач возможно с помощью:**

- Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.

➤ Использования методов психологического сопровождения: развивающих игр и упражнений; элементов психогимнастики; арт-терапевтических и сказкотерапевтических методов; психодиагностического инструментария.

Задачи социально-психологического сопровождения решаются педагогом-психологом во взаимодействии с различными субъектами воспитательно-образовательного процесса (детьми, родителями, педагогами).

Педагог-психолог ДООУ осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

- Психодиагностика.
- Психологическое консультирование.
- Психологическое просвещение.
- Коррекционно-развивающая работа.

Психологическая коррекция – активное психологическое воздействие на процесс формирования личности дошкольника, ее познавательной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер, с целью их гармонизации.

### **Коррекционно-развивающая деятельность**

- Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с воспитанниками (по запросам педагогов и родителей);
- Групповые коррекционно-развивающие занятия с детьми средней и старшей групп.

Структура групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий состоит из:

- Приветствие.
- Тема занятия.
- Основная (рабочая) часть.
- Подведение итогов занятия.
- Прощание.

### **Методы, используемые в коррекционно-развивающей работе:**

- Игры;
- Психогимнастические упражнения;
- Проективные техники;
- Беседа;
- Элементы сказкотерапии;
- Элементы арт-терапии.

## **2.8. Логопедическая коррекция развития детей с нарушениями речи**

Наличие речевых нарушений у детей дошкольного возраста усложняет и видоизменяет процесс работы над основными задачами по физическому развитию. Планируя и осуществляя основную работу по физическому развитию, в

соответствии с комплексной программой «От рождения до школы», целесообразно дополнять и обогащать этот процесс введением логопедических коррекционных технологий.

### **Задачи коррекционно-логопедической службы:**

- Выявление детей с речевыми нарушениями в ДОУ и оказание им своевременной коррекционной логопедической помощи.
- Профилактика нарушений устной речи у детей младшего возраста.
- Оказание консультативной помощи родителям детей с проблемами в развитии речи.
- Пропаганда логопедических знаний среди работников ДОУ.

Достижение цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется учителем-логопедом и воспитателями на специальных индивидуальных и фронтальных занятиях, а также созданием единого речевого режима в детском саду.

Основной формой организации логопедической работы являются подгрупповые и индивидуальные занятия. В группу подбираются дети по возможности с однородными нарушениями речи.

Решить речевые проблемы детей можно только при грамотной работе воспитателя и под руководством учителя-логопеда. Основные задачи воспитателя в области развития речи состоят в следующем:

- Расширение и активизация речевого запаса детей на основе расширения представлений об окружающем.
- Развитие способности использовать имеющиеся навыки связной речи в различных ситуациях общения.
- Автоматизация в свободной самостоятельной речи детей навыков правильного произношения звуков, грамматического оформления речи в соответствии с программой логопедических занятий.

## **2.9. Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки.**

### **Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОУ**

Утренний прием детей – в течение получаса играть классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. С этой целью можно использовать грампластинки, компакт-диски, аудиозаписи, скомпоновав из них специальные утренние программы.



**Цель:** создание оптимальных условий ежедневного приема детей в детский сад. Методика музыкально-рефлекторного пробуждения детей после сна. Использование тихой, нежной, легкой музыки при пробуждении детей после дневного сна. Десятиминутная композиция должна быть относительно постоянной, чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение.

Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы (пение птиц, шум ветра, прибоя...).

Комбинация музыки с дыханием и движением приводит к взаимному обогащению методических приемов. Перевозбужденным детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание. Детям, уставшим от занятий без активных движений, предлагается попрыгать, поскакать.

- Музыкальная деятельность в детском саду
- Восприятие музыки
- Пение
- Музыкально-ритмические движения
- Музыкальное сопровождение занятий
- Положительное эмоциональное воздействия
- Эмоциональный отклик; «мышечная радость»
- Движения выразительны, ритмичны, скоординированы
- Музыкальное творчество
- Самоутверждение ребенка

### **Пение.**

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Использование дыхательных упражнений помогает нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова.

Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им. Во время пения детям дается установка на то, что дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вдохов перед каждой фразой песни. Сохранять воздух в легких желательно до окончания фразы, экономно его расходуя.

Научиться этому можно при помощи простых упражнений на дыхание: «Не разбуди игрушку». Дети двигаются спокойным шагом под музыку в четырехдольном размере. На 1-2ю доли – 2 коротких шага и вдох носом, на 3-4-ю доли – остановка и долгий выдох.

Большое значение имеет работа над распеваниями. Для достижения легкого, чистого звука распеваются заднеязычные слоги «га», «ка», «ку», «го», «гу» (укрепляются задние мышцы).

Звучащие звуки «г», «к» упражняют мягкое небо, которое в перепении должно хорошо подниматься и способствуют освобождению и укреплению глотки («Гуси, вы гуси»). Дальнейший этап обучения характеризуется использованием контрастных упражнений. Примеряются переднеязычные слоги «зи», «за», контрастные заднеязычным.

### **Музыкально-ритмические движения**

Доказано, что движения под музыку для ослабленных и часто болеющих детей имеют особое значение, потому что тренируют мозг, подвижность нервных процессов. Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребенок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию.

Обучение детей движениям под музыку строится в ДОУ по парциальной программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», целью которой является развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

### **2.10. Взаимодействие с семьей по физическому воспитанию детей в ДОУ**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

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

➤ Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- ✓ Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- ✓ Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- ✓ Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

### **Просветительское направление**

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- Собеседование (сбор информации)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Круглый стол
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

### **Культурно - досуговое направление:**

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

### **Психофизическое направление:**

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе

- Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
- Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физического, психического и социального развития дошкольников, что является составляющим фактором здоровья.

**Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения:**

- ✓ Детская поликлиника
- ✓ Средняя общеобразовательная школа
- ✓ Библиотека

### **Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей**

<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Период</b>
<b>1 этап</b>			
1	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДООУ	Изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;	Адаптационный период: сентябрь, октябрь (ежегодно)
<b>2 этап</b>			
2	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские встречи, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» 2. Анкетирование родителей: «Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» 3. Буклеты для родителей 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу	
3	Разработка системы оздоровительных	Выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для	Сентябрь

	мероприятий при активном участии и помощи родителей	применения	
<b>3 этап</b>			
4	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	Разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	Ежедневно
5	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	проведение занятий вместе с родителями; участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ), тренинги (по плану педагога-психолога), помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану ДОО
<b>4 этап</b>			
6	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	-диагностика физического развития детей; -проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; -анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; -составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий период, основываясь на результатах диагностики и анкетирования.	Апрель, май

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Создание условий по организации оздоровительной среды в дошкольном учреждении.**

➤ В ДОУ имеется медицинский блок: изолятор и процедурный кабинет, оборудованный необходимым медицинским оборудованием.

➤ Имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей

➤ Имеется кабинет логопеда.

➤ Спортивные центры в каждой группе.

➤ На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование.

### 3.2.Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

#### Педагогический совет ДОУ:

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников.

#### Методическая служба:

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- создает условия для эффективности методического обеспечения;
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

#### Медицинская служба:

- проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
- внедряет нетрадиционные методы лечения;
- дыхательная гимнастика;
- осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
- осуществляет организацию рационального питания детей.

#### Режим дня (СанПиН 2.4.1.3049-13)

Виды деятельности	Возрастные группы ДОО				
	Группа раннего возраста	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей;	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10

Самостоятельная деятельность					
Утренняя гимнастика	8.10-8.15 ( 5 мин)	8.10-8.16 ( 6 мин)	8.10-8.17 ( 7 мин)	8.10-8.20 ( 10 мин)	8.10-8.22 ( 12 мин)
Подготовка к завтраку <b>ЗАВТРАК</b>	8.15-8.20 8.20-8.40	8.16-8.25 8.25-8.45	8.17-8.30 8.30-8.50	8.20-8.30 8.30-8.45	8.22-8.35 8.35-8.50
Самостоятельная деятельность.	8.40-9.00	8.45 - 9.00	8.50 - 9.00	8.45-9.00	-
Образовательная деятельность <b>(ЗАНЯТИЕ № 1)</b>	9.00-9.10 (10 мин.)	9.00 -9.15 (15 мин.)	9.00 -9.20 (20 мин.)	9.00 -9.25 (25 мин.)	8.50 -9.20 (30 мин.)
Самостоятельная деятельность	9.10-9.30	9.15-9.35	9.20-9.30	9.25-9.35	9.20-9.30
Образовательная деятельность <b>(ЗАНЯТИЕ № 2)</b>	9.30-9.40 (10 мин.)	9.40-9.55 (15 мин.)	9.30-9.50 (20 мин.)	9.35-10.00 (25 мин.)	9.30-10.00 (30 мин.)
Самостоятельная деятельность	9.40-10.20	9.55-10.25	9.50-10.30	10.00-10.10	10.00-10.10
Образовательная деятельность <b>(ЗАНЯТИЕ № 3)</b>	-	-	-	10.10-10.35	10.10-10.40
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	10.20 -10.25	10.25 -10.30	10.30 -10.35	10.35-10.40	10.40 -10.45
Подготовка к прогулке <b>ПРОГУЛКА</b>	10.25 -10.35 10.35-11.35 (1ч.)	10.30 -10.40 10.40-11.45 (1ч.05мин.)	10.35 -10.45 10.45-11.55 (1ч.10мин.)	10.40 -10.50 10.50 -12.05 (1ч.15мин.)	10.45 -10.55 10.55 -12.15 (1ч.20мин.)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.35-11.50	11.45-12.00	11.55-12.00	12.05 -12.10	12.15 -12.20
<b>ОБЕД</b>	11.50-12.10	12.00 -12.20	12.00 -12.20	12.10 -12.30	12.20 -12.40
Подготовка ко сну	12.10-12.20	12.20 -12.30	12.20 -12.30	12.30 -12.40	12.40 -12.50
<b>ДНЕВНОЙ СОН</b>	12.20 -15.20 (3ч.)	12.30-15.10 (2ч.40мин.)	12.30-15.10 (2ч.40мин.)	12.40 -15.00 (2ч.20мин.)	12.50 -15.00 (2ч.10мин.)
Подъем; закаливающие процедуры Самостоятельная деятельность.	15.20-15.25	15.10-15.25	15.10-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
<b>ПОЛДНИК</b>	15.25 -15.40	15.25 - 15.35	15.25 - 15.35	15.25 -15.35	15.25 -15.30
Образовательная деятельность <b>(Дополнительное образование)</b>	-	15.35-15.50 (15 мин.)	15.35-15.55 (20 мин.)	15.35 -16.00 (25 мин.)	15.35 -16.05 (30 мин.)
Самостоятельная деятельность	15.40-15.50	15.50 -15.55	-	-	-
Подготовка к прогулке <b>ПРОГУЛКА</b>	15.50 -16.05 16.05-16.45 (40мин.)	15.55 - 16.05 16.05-16.50 (45мин.)	15.55 - 16.05 16.05-16.50 (45мин.)	16.00-16.10 16.10 -16.55 (45мин.)	16.05 -16.15 16.15 -17.05 (50мин.)
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность	16.45 -17.00	16.50 -17.05	16.50 -17.05	16.55-17.10	17.05 -17.15

<b>УЖИН</b>	17.00 -17.20	17.05 -17.25	17.05 -17.25	17.10 -17.30	17.15-17.35
Игры, подготовка к прогулке	17.20-17.40	17.25 -17.40	17.25 -17.40	17.30 -17.40	17.35-17.45
<b>ПРОГУЛКА</b> Уход детей домой	17.40-19.00 (1ч.20мин.)	17.40 -19.00 (1ч.20мин.)	17.40 -19.00 (1ч.20мин.)	17.40 -19.00 (1ч.20мин.)	17.45-19.00 (1ч.15мин.)
После ухода из ДОО (рекомендуется родителям) прогулка	19.00 - 20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00- 20.00
Прогулка	3 часа	3 ч. 10 мин.	3 ч. 15 мин.	3 ч. 20 мин.	3 ч. 25 мин.
Дневной сон	3 часа	2 ч. 40 мин.	2 ч. 40 мин.	2 ч. 20 мин.	2 ч. 10 мин.
Самостоятельная деятельность	4 часа	3 ч. 30 мин.	3 ч. 30 мин.	3 ч. 30 мин.	3 ч. 20 мин.
Образовательная деятельность	20 мин.	30 мин.	40 мин.	50 мин+25мин	1ч 30 мин
В неделю	1 ч. 30 мин.	3 ч. 35 мин.	3 ч. 35 мин.	5 ч. 05 мин.	7 ч. 30 мин.

### **3.3. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МБДОУ «Детский сад № 70 «Лучик»**

➤ Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, врачом ДОО. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

➤ Работа по физическому воспитанию в ДОО строится на основе диагностики, которую проводят воспитатели групп с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребенка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.

➤ Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОО, старшая медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

➤ Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребенка. Ее проводит педагог-психолог ДОО. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника нашего дошкольного учреждения.

**Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:**

- общей заболеваемости;



- острой заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределения детей по группам здоровья.

### **Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребенка (диагностические методики)**

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми воспитателями группы. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

### **Физическая подготовленность дошкольников в ДОУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:**

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой.

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Данные обследования заносятся в тетрадь. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.

## **КАРТотеКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

### **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку. Длится такая динамичная пауза 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

## **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами.

Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДООУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя. Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

## **ПСИХОГИМНАСТИКА**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья.

Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут.

Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

## **РИТМОПЛАСТИКА**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуются заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

## **ИГРОТЕРАПИЯ**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия.

Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

## **АРОМАТЕРАПИЯ**

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары.

Таким образом происходит:

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС - сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

## **Методические рекомендации по проведению «Уроков здоровья и безопасности»**

➤ Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.

➤ Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребенка.

➤ Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).

➤ Возможен интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).

➤ Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.

➤ Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребенку.

➤ Использование художественного слова внесет в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.

➤ С уважением относиться к любому ответу ребенка, недопустима отрицательная реакция.

➤ В конце Урока здоровья и безопасности должны четко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.

➤ В конечном итоге Урок здоровья и безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.