


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма
«Сказка»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАДОУ «Сказка»
протокол №1 от 31 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Сказка»
О.В. Ермолина
приказ № 227 от «03» сентября 2018г.



**Рабочая программа ДОУ
по формированию здорового образа жизни детей
«Хочу быть здоровым»**

г. Когалым
2018г.

1.1. Постановка проблемы.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОО является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Одной из причин увеличения простудных заболеваний детей является недостаточное внимание педагогического коллектива в профилактических мероприятиях, использовании современных здоровьесберегающих технологий.

2. Слабая преемственность в области здоровьесбережения между детским садом и семьей. В детском саду ведется определенная работа с родителями воспитанников по данному направлению, но необходимо разнообразить формы работы, так как только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка.

Исходя из актуальности выявленных проблем, в дошкольном образовательном учреждении необходимо разработать единую систему по здоровьесбережению, охватывающую всех участников образовательного процесса. Данная система должна включать два взаимосвязанных направления:

- психолого- педагогическое
- физкультурно- оздоровительное

Программа «Хочу быть здоровым» разработана в соответствии с основной образовательной программой ДОО и авторской программы «Здоровый дошкольник» д.м.н. Змановского и в соответствии с нормативно- правовыми документами по дошкольному образованию:

- **«Закон об образовании РФ»** от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013г. №1155.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 261 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Основная образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.

1.2. Постановка цели и пути реализации.

Программа позволяет систематизировать все компоненты психолого-медико-педагогической деятельности и акцентировать внимание на достижение положительных результатов в образовательном процессе ДОО. Данная программа апробирована в дошкольном образовательном учреждении. Она направлена на сохранение и укрепление физического, психического здоровья детей дошкольного возраста, формирование у всех участников образовательного процесса ценностного отношения к своему здоровью.

Цель программы: создание комплексной системы работы дошкольного образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни детей с использованием эффективных здоровьесберегающих технологий в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Объект исследования: воспитательно-образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения по формированию у детей здорового образа жизни.

Предмет исследования: формы и методы организации образовательной деятельности, здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие формирование основ здорового образа жизни детей; интеграция образовательных областей в решении задач по физическому, валеологическому, экологическому, культурно-гигиеническому воспитанию.

Исходя из поставленной цели программы, определения его объекта, предмета, гипотезы, были сформулированы следующие задачи:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Определение эффективности здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности.
3. Внедрение в практику работы ДОО эффективные здоровьесберегающие технологии обучения детей здоровому образу жизни.
4. Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья детей; воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры и спорта.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

- принцип развивающего обучения;
- сочетание научной обоснованности с практической деятельностью (каждая из задач программы реализуется в разных видах детской деятельности: игровой, коммуникативной, продуктивной, проектной деятельности);
- принцип комплексности и интегративности в решении оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса;
- принцип активности и сознательности выражается в участии всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов для целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы, где основной является игра;
- учёт возрастных особенностей детей (содержание и методы работы должны быть ориентированы на детей конкретного возраста);
- принцип наглядности (предполагает широкое использование наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих образовательный процесс более эффективным);
- принцип результативности

Основные направления работы по здоровьесбережению. Методологической основой работы послужили теоретические труды д.м.н., профессора Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». В основу программы легли основополагающие разделы формирования здорового образа жизни детей: рациональная организация двигательной активности детей, система эффективного закаливания детей, обеспечение рационального питания детей, создание условий для оздоровительных режимов детей.

1.4. Ожидаемые результаты

для детей:

- достижение положительной динамики в снижении заболеваемости детей.
- правильное физическое развитие детского организма, высокие показатели физической подготовленности.
- осознанное отношение к своему здоровью, овладение навыками самооздоровления.
- сформированность культурно-гигиенических правил, валеологической компетентности, наличие потребности в здоровом образе жизни, позволяющей дошкольнику решать задачи здорового образа жизни в соответствии его возраста.

для родителей:

- осведомлённость родителей о системе здоровьесберегающей деятельности в ДОУ;
- повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и укрепления здоровья детей;
- осведомленность родителей об эффективности использования профилактических закаливающих процедур в домашних условиях;
 - **для педагогов:** повышение компетентности педагогов в использовании современных здоровьесберегающих технологий, активное их внедрение в образовательную деятельность;
 - повышение качества образовательного процесса работы по здоровьесбережению, физическому развитию детей.

1.5. Оценка результатов. Контроль воспитательно-образовательного процесса с позиции здоровьесбережения.

1. Качественная оценка реализации программы. Удовлетворённость педагогов, по внедрению системы работы в ДОУ по здоровьесбережению будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.

2. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журналов посещаемости.

3. В середине, конце учебного года полученные результаты будут анализироваться. Это станет основой для коррекции программы на последующий период.

1.6. Особенности программы «Хочу быть здоровым».

1. В основе программы «Хочу быть здоровым» лежат научно обоснованные нетрадиционные здоровьесберегающие технологии ведущих специалистов в области образования, которые влияют на снижение заболеваемости детей, а в целом способствуют формированию здорового образа жизни.

Программа полностью методически обеспечена.

2. Особенностью программы является организация и содержательная деятельность ДОО в формировании культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста; обоснованы направления организационной работы по обеспечению целостного подхода к сохранению, укреплению и формированию физического, психического здоровья детей.

3. Программа является комплексной, учитывает климатические и экологические особенности региона. Вся жизнедеятельность детей в детском саду рассматривается под оздоровительным аспектом.

4. Разработана и апробирована методика совместной деятельности педагогов и родителей дошкольников по формированию у них умений и навыков культуры здорового образа жизни. Оздоровительная работа проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

1.7. Практическая значимость представленного опыта работы ДОО по применению современных эффективных здоровьесберегающих технологий позволит повысить интерес всех участников образовательного процесса ДОО. Программа способна реализовать поставленные задачи для воспитания здоровой личности. Предложенная система работы позволит повысить общие показатели работы любого вида ДОО и реализовать на муниципальном уровне подходы к формированию культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Основой реализации здоровьесберегающих мероприятий и решения программных задач программы является годовой план работы ДОО.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогами самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности группы, культурных и региональных особенностей, от опыта и творческого подхода педагога.

Основные направления программы

1. Работа с педагогами.
2. Работа с детьми.
3. Работа с родителями.
4. Работа с социумом.

2. Участники программы

2.1. Воспитатели:

- обеспечивают воспитательно-образовательный процесс в полном объеме в соответствии с программными задачами, с учетом комплексно-тематического планирования и интеграции образовательных областей;
- используют все предложенные программой оздоровительные технологии во всех режимных моментах, в течение всего времени пребывания детей в детском саду;

- организуют непосредственно образовательную деятельность по валеологической направленности «Познай себя», по безопасности жизнедеятельности детей, привитию культурно-гигиенических правил, речевому развитию;
- участвуют с детьми в создании проектов по формированию здорового образа жизни;
- участвуют в создании развивающей среды в группах (уголки «здоровья», игровая среда, библиотечная, речевая, театрализованная, игровая зоны).
- Взаимодействуют с родителями по вопросам здоровьесбережения, привлекают родителей к активному участию в воспитательно-образовательном процессе.

2.2. Медицинские работники

- проводят медико-профилактические мероприятия в детском саду, оказывают содействие в организации здоровьесберегающей среды в ДОУ; осуществляют контроль в ДОУ по соблюдению СанПиН по питанию, закаливанию, пребыванию детей на свежем воздухе, тепловому режиму в группах, способах проветривания и т.д.

2.3. Инструктор по физической культуре

- проводит физкультурные занятия в соответствии с программными задачами;
- использует комплексы упражнений на физкультурных занятиях для профилактики простудных заболеваний, нарушений плоскостопия, осанки;
- использует разные методы и технологии для развития у детей интереса к занятиям, укрепления здоровья;
- активно использует музыкальное сопровождение, игровые и развивающие методы обучения.

2.4. Учитель-логопед

- проводит занятия с детьми по коррекции звукопроизношения;
- оказывает консультативную помощь воспитателям в организации различных видов упражнений для профилактики звукопроизношения (артикуляционные упражнения, упражнения на дыхание, пальчиковые игры, речевые игры);
- оказывает помощь родителям в работе по автоматизации звуков, поставленных логопедом;
- пополняет в группах уголки для родителей соответствующим материалом (консультации, рекомендации). Информационный материал хранится в папках-передвижках.

2.5. Педагог - психолог

- изучает личностные особенности детей;
- осуществляет коррекцию выявленных проблем (гиперактивность, тревожность, агрессивность);
- использует на занятиях, в индивидуальной работе с детьми инновационные здоровьесберегающие технологии- «сказкотерапия», «арттерапия», «цветотерапия», «куклотерапия», песочная терапия – как средства коррекции эмоциональной и познавательной сфер и социального поведения детей.

2.6. Музыкальный руководитель:

использует современные инновационные, здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности:

- музыкотерапия (использование музыки, пения, отдельных звуков и звукосочетаний);
- логоритмические упражнения;

- танцетерапия;
- музыкально- ритмические упражнения для развития чувства ритма, музыкального слуха, формирования навыков выразительности, умения согласовывать движения с музыкой.

2.7. Родители:

- принимают активное участие в жизнедеятельности ДОУ, участвуют в работе «Родительских конференций»;
- участвуют в проектной деятельности в своих группах;
- посещают «Дни открытых дверей»;
- консультируются с воспитателями, педагогом- психологом, учителем- логопедом, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре по решению различных проблем, связанных с вопросами физического, речевого, социально- коммуникативного развития детей;
- повышают свою компетентность в эффективности использования здоровьесберегающих технологий в домашних условиях;
- принимают участие на родительских собраниях, родительских конференциях, культурно- досуговых мероприятиях, театрализованных постановках в ДОУ;
- участвуют в различных конкурсах, досугах ДОУ, в зимних постройках.

3. Этапы реализации программы и результативность

| | |
|--|--|
| <p>Сентябрь</p> <p>анализ состояния воспитательно-образовательной работы по формированию здорового образа жизни;</p> <p>анализ развивающей предметно-пространственной среды, созданных условий в ДОУ;</p> <p>анализ профессиональной компетентности педагогов по вопросам здоровьесбережения, проведение анкетирования педагогов;</p> | <p>Результаты диагностического этапа:</p> <p>проведен мониторинг состояния здоровья детей;</p> <p>определен уровень готовности педагогов, профессиональной компетентности по использованию традиционных и нетрадиционных технологий по здоровьесбережению;</p> <p>определено необходимое методическое обеспечение по решению программных задач;</p> |
| <p>Сентябрь - октябрь</p> <p>изучение методической литературы по здоровьесбережению;</p> <p>постановка цели, определение задач; прогнозирование ожидаемых результатов;</p> <p>организация консультационно-методической работы с воспитателями, специалистами-предметниками по освоению здоровьесберегающих технологий;</p> <p>составление перспективного плана мероприятий по формированию здорового образа жизни в соответствии с комплексно-тематическим планированием.</p> | <p>Результаты организационного этапа:</p> <p>проведено консультирование педагогов по содержанию методической литературы по здоровьесбережению и применению здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности</p> <p>разработаны карты по планированию образовательной деятельности детей в течение всего времени пребывания детей в ДОУ;</p> <p>разработана система закаливания для каждого возраста детей;</p> <p>составлен прогноз ожидаемых результатов.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>октябрь - январь</p> <p>проектирование модели целостной системы здоровьесбережения;</p> <p>реализация комплексной системы оздоровительной работы по внедрению в педагогический процесс оздоровительных технологий;</p> <p>разработка календарного планирования непосредственно образовательной деятельности по здоровьесбережению;</p> <p>разработан оздоровительный режим для каждого возраста детей в рамках комплексной системы воспитательно-оздоровительной работы;</p> <p>проведение диагностики состояния здоровья детей;</p> <p>взаимодействие с социальными партнерами;</p> <p>организация проектной деятельности педагогов по теме «Хочу быть здоровым».</p> | <p>Результаты практического этапа:</p> <p>проведены консультации по здоровьесберегающим технологиям, по профилактике нарушений осанки, плоскостопия, зрения, речи, развития моторики пальцев рук, дыхания;</p> <p>проведены семинары – практикумы по использованию технологии обучения детей элементам самомассажа, дыхательным упражнениям, обучению детей зрительной гимнастике;</p> <p>проведен семинар-практикум учителем-логопедом по использованию артикуляционных упражнений, дыхательных упражнений;</p> <p>созданы картотеки побудок, подвижных, хороводных, пальчиковых, речевых игр, упражнений на развитие дыхания, упражнений по проведению игрового и точечного массажа (самомассажа);</p> |
| <p>Январь - февраль</p> <p>обработка результатов освоения программы, анализ поставленных задач;</p> <p>определение перспективы на дальнейшую работу по здоровьесбережению;</p> <p>оформление, описание хода и результатов освоения разработанной программы «Хочу быть здоровым», обеспечивающей целостность и системность образовательного процесса по формированию здорового образа жизни детей.</p> | <p>Результаты обобщающего этапа:</p> <p>организованы презентации результатов проектной деятельности на педчасках, педсоветах (материалы проектов);</p> <p>представлены результаты освоения программных задач, сделан сравнительный анализ диагностики здоровья по годам:</p> <p>определены дальнейшие перспективные задачи по использованию здоровьесберегающих технологий.</p> |

4. Мероприятия ДОУ по здоровьесбережению.

4.1. Основные направления работы по здоровьесбережению

| 1. Программно- содержательный блок | |
|---|--|
| Непосредственно образовательная деятельность | <p>физкультурные занятия (3 раза в неделю, одно занятие на улице);</p> <p>музыкальные занятия (2 раза в неделю);</p> <p>познавательные занятия комплекса «Уроки здоровья», «Познай себя»;</p> <p>занятия по основам безопасности жизнедеятельности;</p> <p>занятия по привитию культурно- гигиенических правил</p> |
| Гимнастика | <p>утренняя гимнастика;</p> <p>оздоровительная бодрящая гимнастика после дневного сна;</p> <p>пальчиковая гимнастика;</p> <p>артикуляционная гимнастика;</p> <p>профилактическая гимнастика (дыхательная, на улучшение осанки,</p> |

| | |
|--|--|
| | плоскостопия, зрения); психогимнастика; обучение детей элементам точечного массажа |
| Физминутка | сюжетная, под стихотворный текст; динамические паузы; мимические этюды |
| Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня | подвижные игры и физические упражнения на прогулке; самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке; оздоровительный бег (ежедневно), в зависимости от погоды; спортивные игры, развлечения, праздники; |
| Закаливающие процедуры | закаливающие мероприятия (хождение по солевой дорожке); воздушное контрастное закаливание; водное закаливание (обширное умывание); босохождение; оздоровительный массаж |
| Профилактика нарушений осанки, плоскостопия, зрения | ходьба по массажным корригирующим дорожкам; физические упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • на улучшение осанки; • для профилактики стоп ног (плоскостопие); метод су-джок; |
| Гигиенические и водные процедуры | умывание; мытье рук; игры с водой; кварцевание. |
| Свето-воздушные ванны | проветривание помещений; прогулки на свежем воздухе; прием детей на улице (в зависимости от погоды); обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; контрастные температуры воздуха в спальне и групповой комнате |
| Повышение резистентности организма | витаминоизация третьего блюда; чесночные ингаляции в период гриппа; |
| Свето- и цветотерапия | обеспечение правильного светового режима; цветовое и световое сопровождение среды |
| Музыкотерапия | музыкально-ритмическая деятельность; музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; |
| Обеспечение здорового питания детей | регулярность, полноценность, разнообразие; соблюдение режима питания, норм потребления продуктов; индивидуальный подход к детям во время приёма пищи; витаминоизация третьих блюд |
| Организация полноценного | использование музыкального сопровождения для засыпания и пробуждения детей (колыбельные песенки, слушание классической |

| | |
|---|---|
| дневного сна | музыки и сказок); проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна |
| Активный отдых | развлечение, праздники, игры; дни здоровья; спортивные игры физкультурно- оздоровительные развлечения |
| Организация двигательной активности детей в игре | сюжетно-ролевые игры; подвижные игры; хороводные игры; спортивные соревнования |
| Логопедическая коррекционная работа | проведение коррекционных занятий с детьми, имеющие недостатки речи; проведение артикуляционной, пальчиковой, дыхательной гимнастики; |
| Психологическая коррекционная работа | игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры, игровые этюды на подавление отрицательных эмоций и снятия тревожности; коррекция поведения; психогимнастика; «сказкотерапия», «цветотерапия», «куклотерапия», песочная терапия. |
| Направления сотрудничества с родителями | Педагогическое просвещение родителей по вопросам оздоровления детей. Взаимодействие с семьями детей по формированию ЗОЖ и укреплению здоровья воспитанников: родительские собрания, конференции, совместные праздники, досуги, наглядная, информационная агитация. |
| Социальное партнерство | с городской детской поликлиникой, городской детской библиотекой, музейно- выставочным комплексом, МОУ «Средняя школа №8», КГ МУП Дворец спорта «Айсберг», военно-патриотический клуб «Возрождение», управление Федеральной пожарной службы, ОГИБД ОВД по г. Когалыму. |

2. Технологический блок

| | |
|---|--|
| Формы организации образовательной деятельности | <p>1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной; кружковая работа проектная деятельность</p> <p>2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов: закаливающие комплексные процедуры (солевые дорожки, босохождение, воздушное закаливание, массаж стоп ног); психогимнастика; дыхательная гимнастика;</p> |
|---|--|

| | |
|--|--|
| | зрительная гимнастика; 3. Самостоятельная деятельность детей: игровая деятельность, проектная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность. |
| 3. Результативно- рефлексивный блок | |
| Мониторинг | Мониторинг физического развития детей, освоения образовательных задач программы ДОУ; представлений детей о здоровом образе жизни. |
| Основные результаты | снижение заболеваемости детей; высокий уровень сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, основ безопасности жизнедеятельности, формирование культурно-гигиенических навыков, , и использование полученных знаний детьми в повседневной жизни. |

5. Условия, созданные в ДОУ для решения программных задач

| Назначение | Функциональное использование |
|------------------------------|---|
| Физкультурный зал | Занятия по физической культуре, утренняя гимнастика, развлечения, спортивные праздники, организация подвижных игр с детьми младших групп, индивидуальная работа с детьми по физической культуре. |
| Изостудия | Кружок по рисованию «Радужка», индивидуальная работа с детьми |
| Музыкальный зал | Музыкальные занятия, ритмическая гимнастика, утренники, развлечения, индивидуальная работа с детьми по музыкальному воспитанию. |
| Методический кабинет | Организация и оснащение педагогического процесса ДОУ по здоровьесбережению. Методическое обеспечение по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. |
| Логопункт | Оказание помощи детям, имеющим нарушения в звукопроизношении, развитии речи. Оказание консультативной помощи родителям, педагогам. |
| Кабинет педагога - психолога | Осуществление психокоррекционной работы с детьми, использование технологий в образовательной деятельности, организация индивидуальной работы с детьми и малыми подгруппами; проведение бесед, тренингов с педагогами, консультирование родителей. |
| Медицинский блок | Осуществление медико-профилактических процедур в ДОУ под руководством медперсонала. |

6. Условия, созданные в группах, для решения программных задач

| | Методическое обеспечение зон | Постановка задач, их результативность |
|--|-------------------------------------|--|
|--|-------------------------------------|--|

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| Физкультурные уголки в группах | <p>физкультурное нестандартное оборудование в группах для самостоятельной двигательной активности детей;</p> <p>«дорожки здоровья» по профилактике плоскостопия, развития координации движения рук и ног, для приставного шага- (применены разные материалы: пуговицы, кольца, бусины, бельевая веревка, кожа разной фактуры, тесьма и т.д.).</p> <p>атрибуты для подвижных игр, пособия для гимнастики после сна, оборудование для индивидуальной профилактической работы с детьми;</p> | <p>Совершенствование физического развития детей, внедрение комплексного закаливания.</p> <p>В течение всего времени пребывания детей в детском саду активно используются здравьесберегающие технологии по внедрению дыхательных упражнений, развитию моторики пальцев рук и ног, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, осанки, речевых нарушений, гимнастики для глаз.</p> <p>После дневного сна разработаны комплексы оздоровительной гимнастики, используется нестандартное оборудование для развития и укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, системно проводятся закаливающие процедуры.</p> |
| Организация прогулок | <p>спортивное оборудование на площадке; металлические и деревянные конструкции;</p> <p>выносной материал для использования детьми во время прогулок: лопатки, совки, ведерки для игр со снегом и песком, ледянки для катания с горки;</p> <p>инвентарь для трудовых действий во время прогулок.</p> | <p>Обеспечение двигательной активности на прогулках, развитие физических качеств.</p> <p>Использование на прогулке спортивного оборудования, разных видов конструкций для развития основных видов движений. В системе используется на прогулке выносной материал для повышения двигательной активности детей, организации подвижных игр, организации трудовой деятельности.</p> |
| Уголки здоровья в группах | <p>дидактические игры и пособия по: формированию здорового образа жизни детей;</p> <p>воспитанию культуры поведения; соблюдению правил безопасного поведения;</p> <p>правил личной гигиены</p> | <p>Привитие познавательного интереса детей к валеологической и экологической культуре.</p> <p>Собраны дидактические игры, пособия по валеологии, экологии, формированию безопасной жизнедеятельности детей, правил культуры поведения, личной гигиены. Работа в уголках помогает ребенку познать себя, освоить навыки сохранения и укрепления своего здоровья. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания по формированию своего здоровья.</p> |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| Уголки природы | <p>В уголках природы имеется в наличии:</p> <ul style="list-style-type: none"> комнатные растения; оборудование и материалы для ухода за растениями; символика на цветочных горшках с названиями цветов, критериями полива и ухода; коробочки с природным материалом; энциклопедические книги о растениях и животных; художественные книги природоведческого содержания; календарь природы; дидактические игры по развитию экологической культуры; Красная книга России, ХМАО с редкими обитателями животного и растительного мира. | <p>Воспитание у детей любви к природе, бережного отношения, развитие познавательного интереса, трудовых навыков.</p> <p>В группах организована работа с детьми по уходу за комнатными растениями. Проводятся смотры- конкурсы уголков природы, на которых отмечается лучшие уголки природы с хорошим видовым разнообразием комнатных растений, ухоженностью цветов, особо отмечаются цветущие растения. В группах осуществляется наблюдение за ростом корнеплодов, появлением листочков на веточках деревьев. Имеется символика на горшках, критерии полива. Собраны коллекции природного материала, коллекции листьев, растений, семян, наглядный материал, природоведческие книги, действующие календари погоды.</p> |
| Уголок по развитию речи | <ul style="list-style-type: none"> наборы предметных картин по сериям; сюжетные картинки для рассматривания и составления рассказов; дидактические и настольно- печатные игры; дидактические игры по обогащению и активизации словаря; дидактические игры по формированию лексико- грамматического строя речи | <p>Развивать речь детей, совершенствовать умения детей ясно и логично выразить свою мысль.</p> <p>В каждой группе есть дидактические игры, пособия, которые охватывают различные стороны развития речи: лексико-грамматический строй, для обогащения и активизации словаря, развития звуковой культуры речи, развития связной речи. Дидактические игры и пособия практичны, эстетично оформлены и соответствуют возрасту детей.</p> |
| Библиотечный уголок | <ul style="list-style-type: none"> детская художественная литература отечественных и зарубежных писателей в соответствии возрасту детей; энциклопедическая литература в старших группах, «Полочка умных книг»; книжки- малышки» для детей младшего дошкольного возраста; азбуки, раскраски, сборники детских стихов; картотека библиотечного фонда | <p>Приобщение детей к художественной литературе, воспитание познавательного интереса к чтению.</p> <p>В каждой группе имеется библиотечный уголок. Библиотечный фонд составлен из широкого спектра художественной литературы: рассказы, и сказки русских и зарубежных писателей, научно – познавательная литература, детские журналы, природоведческая литература, произведения по истории Отечества, азбуки, стихи, рассказы.</p> <p>В старших возрастных группах созданы «Полочки умных книг» для познавательного развития детей, расширения общего кругозора.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| Уголок театрализованной деятельности | <p>Разные виды театров: настольные плоскостные и объемные театры; кукольные театры: бибабо, перчаточные, пальчиковые, конусные; теневой театр; куклы- марионетки; театры на фланелеграфе; ширмы; театральный подиум, сцена с занавесом; маски для театрализованных игр.</p> | <p>Приобщение детей к театрализованной деятельности, желание участвовать в театрализованных постановках, развитие актерского мастерства. Для театрализованной деятельности в каждой группе есть: сцена с занавесом, в которой находятся костюмы, маски для театрализованных игр, уголок ряжения, театральный реквизит, декорации, костюмы для театрализованной деятельности, разнообразные материалы (бросовый, природный) для изготовления атрибутов к постановкам. Все пособия и атрибуты практичны, эстетично оформлены, соответствуют возрастным особенностям детей.</p> |
| Игровая зона | <p>игрушки и игровой материал для сюжетно- ролевых игр; игровые макеты с мелкими игрушками для режиссерских игр; коробки с игровым материалом для творческих игр; «Сундуки замечательных вещей»; коробки с игрушками- заместителями, аксессуарами</p> | <p>В каждой возрастной группе создана предметно-игровая среда, имеются условия для развития сюжетно-ролевых и режиссерских игр; каждая игровая зона пополнилась соответствующим игровым материалом, игрушками, полифункциональной атрибутикой для формирования игровых умений. Все игровые зоны соответствуют возрастным особенностям детей.</p> |
| Уголки творчества | <p>Изобразительные материалы для рисования: альбомы, гуашевые и акварельные краски, цветные и простые карандаши, фломастеры, мелки; Материалы для лепки: Наборы пластилина, глина, стеки, доски для лепки; Материалы для аппликации: Цветная бумага, ножницы, клей Трафареты, раскраски, штампики</p> | <p>В группах созданы условия для активной продуктивной деятельности детей. Уголки творчества хорошо оснащены изобразительными материалами, необходимыми для проведения занятий, самостоятельной творческой деятельности. Изобразительные материалы соответствуют возрастным возможностям детей. Во всех группах уголки по изобразительной деятельности привлекают своим эстетическим оформлением и насыщенностью.</p> |

7. Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

| Формы работы | Время проведения в режиме дня, возраст детей | Особенности методики проведения | Ответственные |
|--|--|--|---|
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | | |
| Бодрящая оздоровительная гимнастика | После сна в группе каждый день, начиная с младшей группы | Комплекс состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений. | Воспитатели |
| Динамические паузы | После занятий для снятия утомляемости | Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз. | Воспитатели. |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно, Все возрастные группы. | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. используются только элементы спортивных игр. | Инструктор по физ. культуре, муз. руководители, воспитатели |
| Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. | Воспитатели |
| «Дорожки здоровья» | После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. | Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки. | Воспитатели, инструктор по физ. культуре |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп. | Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога. | Воспитатели |
| Дыхательная гимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. | Воспитатели |
| Игровой массаж | Ежедневно в режимных моментах и на занятиях. | По методике А. Уманской | Воспитатели |
| Технологии обучения здоровому образу жизни. | | | |
| Физкультурные занятия | В физкультурном зале и на улице | Занятия проводятся в соответствии с программой ДОУ. | Инструктор по физкультуре, воспитатели. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Все возрастные | Комплексы подбираются в соответствии с возрастом детей | Воспитатели |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | группы | | |
| Занятия по здоровому образу жизни. | Один раз в неделю в режимных процессах, как часть или целое занятие по познанию, начиная с первой младшей группы | Занятия цикла «Познай себя», «Будь здоров» | Воспитатели |
| Точечный массаж | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Проводится по специальной методике (по Уманской), рекомендуется детям с частыми ОРЗ. | Воспитатели |
| Физкультурные досуги и праздники | Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста. | Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, социально-коммуникативное развитие | Инструктор по физкультуре, муз. руководитель, воспитатели. |
| Коррекционные технологии | | | |
| Арт-терапия | Используется в различных режимных моментах. Со среднего дошкольного возраста | Оздоровление психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО) | Педагог-психолог |
| Психогимнастика | Один раз в неделю, начиная с детьми старшего дошкольного возраста | Проводится по методике Е.А. Алябьевой и Чистяковой. | Педагог-психолог |
| Артикуляционная гимнастика | Ежедневно, в первой и второй половине дня, в музыкальном, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста. | фонематическая грамотная речь без движений. | Учитель-логопед Воспитатели групп |
| | | | |

8. Организация методической работы с кадрами по охране здоровья и приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

8.1. Работа с педагогами.

Цель: Повышение педагогической компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения детей, организации образовательного процесса, формирования здоровьесберегающего пространства ДОУ, взаимодействия с семьями воспитанников.

6.1.1. Выявленные проблемы и пути их решения. Анализ работы 2011- 2012 учебного года выявил ряд недостатков в педагогическом процессе по здоровьесбережению. Это связано, прежде всего с тем, что внутренние и внешние обстоятельства последних лет привели к оттоку высококвалифицированных педагогов (причин несколько- уход на пенсию, отъезд в другие регионы проживания и др.), что повлияло на снижения уровня квалификации педагогов. Молодые, начинающие воспитатели (50%) недостаточно знают современные технологии по здоровьесбережению, не уделяют должного внимания их внедрению в педагогический процесс, что сказывается на результатах здоровья детей.

Недостаточно уделяют внимание реализации естественных потребностей детей в движении, преобладают статические формы обучения, осуществляется малоэффективное сотрудничество с родителями по вопросам здоровьесбережения. Отмечается недостаточная плотность проведения занятий по ФИЗО

(1 год работы, работала воспитателем), недостаточно осуществляет координационную деятельность с воспитателями, что сказывается на решении поставленных задач. Воспитатели имеют недостаток знаний в современных технологиях оздоровления, поэтому не используют их в образовательной деятельности.

Анализ образовательной деятельности, выявленные причины слабой физической подготовленности и заболеваемости детей помогли определить первоочередные и перспективные задачи по формированию здорового образа жизни детей:

1. Педагогическим работникам необходимо освоить современные здоровьесберегающие технологии по формированию здорового образа жизни, систематически использовать в образовательном процессе.

2. Инструктору по физкультуре использовать эффективные методы, приемы, формы организации занятий по физической культуре. В сотрудничестве с музыкальными руководителями выработать единые требования в решении задач по развитию основных видов движений.

3. Молодым, начинающим воспитателям необходимо организовать работу по самообразованию, посещать занятия опытных педагогов, повышать профессиональную компетентность по изучению и применению на практике эффективных инновационных технологий в области здоровьесбережения с целью снижения заболеваемости детей.

4. Педагогам осуществлять педагогический процесс в соответствии санитарно-эпидемиологическими требованиями, систематически обеспечивать необходимый баланс между двигательной активностью детей и статичными формами обучения во всех видах детской деятельности.

5. Педагогу-психологу провести обучение педагогов в рамках семинара по использованию современных инновационных технологий: сказкотерапия», «арттерапия», «куклотерапия», песочная терапия – как оптимальные средства коррекции эмоциональной сферы и поведения детей.

6. Учителю логопеду провести семинар-практикум по использованию артикуляционных упражнений, упражнений на дыхание.

7. Педагогам в дальнейшем проводить систематическую работу с родителями по формированию здорового образа жизни детей.

8.2. Основные направления работы с педагогами по повышению профессиональной компетентности педагогов в вопросах по здоровьесбережению

| Мероприятия | Основные направления деятельности | Формы работы Контроль | Ответственные |
|---|--|--|--|
| Ознакомление педагогов с теоретическими основами программы (программные задачи, этапы реализации программы) | изучение теории, актуальных проблем здоровьесбережения | Семинар Общие и индивидуальные консультации | Заведующий ДОУ Старший воспитатель |
| Ознакомление педагогов с современными оздоровительными | Изучение авторских здоровьесберегающих технологий | Семинар Семинар-практикум Общие и индивидуальные | Заведующий ДОУ Старший |

| | | | |
|---|---|---|---|
| технологиями | | консультации | воспитатель |
| Создание условий и необходимой материально-технической базы | Работа по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ | Консультирование, рекомендации. Смотр-конкурс предметно-развивающей среды | Заведующий ДОУ Старший воспитатель |
| Освоение здоровьесберегающих технологий: | Расширение профессионального кругозора в ходе работы по программе. | Открытые просмотры с детьми Мастер-классы педагогов | Зав. ДОУ Ст. воспитатель |
| Методическое обеспечение реализации программы | Создание картотек в каждой возрастной группе по здоровьесберегающим технологиям | Смотр-конкурс картотек по здоровьесберегающим технологиям | Старший воспитатель |
| Создание здорового микроклимата в педагогическом коллективе | Тренинги | Школа психологической поддержки | Педагог-психолог Старший воспитатель |
| Выработка критериев, уровней и методик диагностики физического развития детей, сформированности представлений о ЗОЖ | Разработка диагностического инструментария. | Мониторинг образовательной деятельности в соответствии с программными задачами. | Ст.воспитатель Педагог психолог Учитель-логопед |
| Контроль по планированию образовательной деятельности | Комплексность планирования в соответствии с методическими рекомендациями | Анализ планирования, рекомендации по планированию на педчасах | Заведующий ДОУ Старший воспитатель |
| Повышение квалификации педагогических кадров | внедрению здоровьесберегающих технологий | Контроль за деятельностью педагогов. | Старший воспитатель |

8.3. Работа с детьми.

Анализ работы по охране жизни и здоровья детей.

Организованной формой в решении задач по физическому развитию детей являются **физкультурные занятия**. В дошкольном образовательном учреждении имеется физкультурный зал с набором разнообразного современного оборудования, что позволяет эффективно осуществлять развитие основных видов движений и физических качеств воспитанников. При проведении занятий инструктор по физической культуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, игры-эстафеты. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацией.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий **«Познай себя»**. Задачи по валеологии способствуют расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм. Здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования, поэтому большое внимание уделяется **основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста, культурно-гигиеническим правилам**. Утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами являются

первостепенными условиями формирования здорового образа жизни детей. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, осанки, зрения, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа. Разработана система закаливания.

Перспектива работы ДОО по здоровьесбережению:

- необходимо в дальнейшем оптимизировать работу специалистов и воспитателей с детьми по здоровьесберегающим технологиям, использовать инновационные здоровьесберегающие технологии в ДОО с целью снижения заболеваемости детей;
- продолжать формировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);
- продолжать формировать потребность в физическом самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- продолжать знакомить с правилами поведения на улице, в быту;
- продолжать знакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения);
- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности;

8.4. Работа с родителями воспитанников.

Цель: создание системы полной преемственности дошкольного образовательного учреждения и семьи в вопросах здоровьесбережения.



В ДОО особое внимание уделяется работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с детским садом является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщает родителей к ценностям здорового образа жизни.

Работа детского сада и семьи по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО дало положительные результаты через:

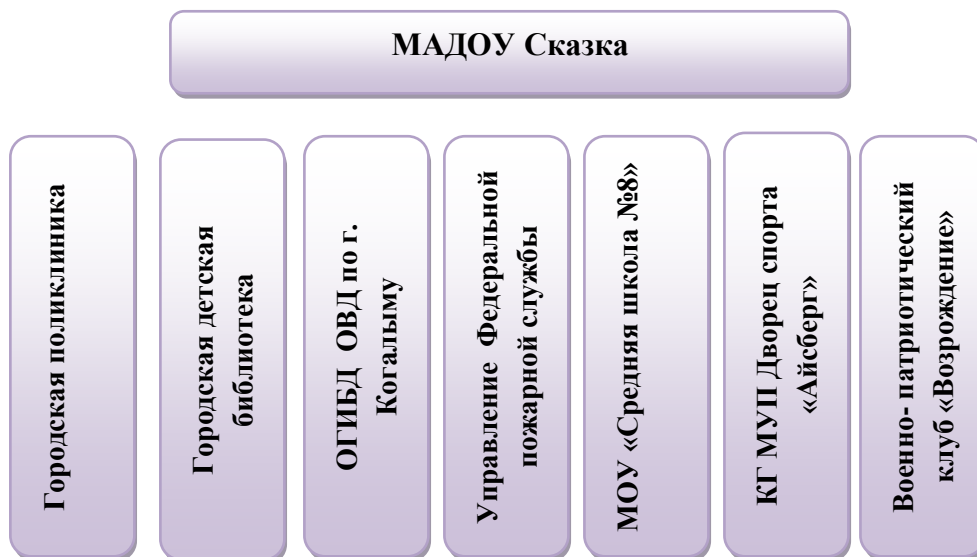
- организацию содержательной совместной деятельности родителей с детьми и воспитателями в рамках совместных мероприятий: родительские конференции, родительские собрания, Дни открытых дверей, спортивные и культурно- досуговые мероприятия;
- индивидуальное информирование родителей об уровне физического, психологического, интеллектуального развития детей;
- оформления наглядной агитации и выставок для родителей о способах и формах физического воспитания дошкольников в семье

| Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|--|-----------------|--|
| Анкетирование | 2 раза в год | Ст. воспитатель, воспитатели |
| Конференции для родителей по вопросам здоровьесбережения | 2 раза в год | Ст. воспитатель инструктор по физкультуре, воспитатели |
| Школа практической логопедии | 1 раз в квартал | Учитель- логопед |
| Школа практической психологии | 1 раз в квартал | Педагог- психолог |
| Консультации специалистов | В течение года | специалисты ДОУ |
| Спортивные семейные праздники | 1 раз в квартал | Инструктор по физвоспитанию Воспитатели |
| Родительские собрания | 2 раза в год | Заведующий ДОУ Старший воспитатель |
| Участие в совместных проектах «Я и мое здоровье» | В течение года | Воспитатели |
| Информационные бюллетени, памятки | В течение года | Медработники Воспитатели |
| | | |

8.5. Взаимодействие с социумом.

Взаимодействие с социумом направлено на привлечение общественности к проблемам приобщения к здоровому образу жизни. Организация консультативного пункта на базе ДОУ, конференций, спортивных соревнований среди дошкольников, родителей и педагогов.

Схема взаимодействия ДОУ с социумом



Преемственность в работе с МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8»



9. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов, позволяет осуществлять оценку динамики достижения детей и включает описание объекта, форм периодичности и содержание мониторинга.

Для полноценного и качественного решения программных задач, определения индивидуальной траектории развития каждого ребенка, его интересов и склонностей в детском саду проводится педагогическая диагностика. Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (промежуточная диагностика с 15 по 30 сентября и итоговая диагностика с 5 по 20 мая) в соответствии с Положением «О мониторинге в ДОУ». В основе диагностики лежат уровни усвоения программы, разработанные авторскими коллективами программ: «От рождения до школы» Н. Вераксы, Т.С. Комаровой. Проведение педагогической диагностики включает в себя алгоритм:

1. Сбор информации
2. Регистрация полученных данных
3. Анализ полученных данных
4. Коррекционная работа.

Библиографический список.

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. В.: Учитель, 2006г.

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.: Линка- пресс, 1993г.

Анохина И.А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье. М.: Аркти, 2010г.

Голицына Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М.: издательство

«Скрипторий», 2007г.

Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989г.

Змановский Ю.Ф. Воспитательно- образовательная работа в дошкольных учреждениях. Дошкольное воспитание.1993г. №9/ с.23-25.

Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. Дошкольное воспитание.1995г. №6/ с.11-18.

Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. Волгоград «Учитель», 2012г.

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. М.: Творческий центр «Сфера», 2007г.

Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: Аркти, 2002г.

Мартынов С. Упражнения для глаз. Дошкольное воспитание 1995г., №1, стр. 66.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика- синтез, 2010г.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: 2011г. М.: Просвещение, 2007г.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми. М.: Просвещение, 1988г.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: Просвещение, 2009г.

Чевычелова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. В.: Учитель, 2013г.

Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей.- М: Метафора, 2012.

Классификация здоровьесберегающих технологий.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании

технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств

**организация
мониторин-
га здоровья
дошкольни-
ков**

**организация
контроля и
помощь в
обеспечении
требований
СанПиНов**

**организация
и контроль
питания
детей раннего
и
дошкольного
возраста**

**организация
профилакти-
ческих
меропри-
ятий в
детском саду**

**организация
здоровьесбе-
регающей
среды в
ДОУ**

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании

технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников

развитие физических качеств, двигательной активности

комплексное закаливание

дыхательная гимнастика, самомассаж

профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки

воспитание привычки к физической активности и заботе о здоровье

Здоровьесберегающие образовательные технологии технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье

Технологии музыкального воздействия

Коррекционные технологии. Арттерапия Сказкотерапия и др. Технологии воздействия цветом.

Задачи по здоровьесбережению

Оздоровительные

развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.

Образовательные

формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.

Воспитательные

формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ

Психолого-педагогические технологии

Валеологическое просвещение

Экологическое просвещение

Культурно-гигиеническое просвещение

Психогимнастика

Психологические этюды

Логопедические артикуляционные игры, упражнения

отбор содержания, форм, способов и приемов реализации

использование средств для достижения цели

Физкультурно-оздоровительные технологии

Комплексное закаливание

Оздоровительная бодрящая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Игровой массаж и самомассаж

Профилактика плоскостопия

Профилактика зрения

Формирование правильной осанки

Закаливание горла

Физкультминутки и динамические паузы

Медико- педагогические технологии

Технологии, обеспечивающие хранение и приумножение здоровья под руководством медицинского персонала с использованием медицинских средств.

кварцевание, аппарат «Дезар»

Проветривание помещения

витаминотерапия, витаминизация третьего блюда

Режим питания, нормы потребления продуктов

приём витаминных препаратов

Организация двигательного режима

| Формы организации | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
|--|----------------------|---------------------|------------------------|---------------------------------|
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30мин |
| Физкультурные занятия | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Музыкальные занятия | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 40-50 мин 1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 20 мин 2 раза/год | 40 мин 2раза/год | 60-90 мин 2раза/год | 60-90 мин 2раза/год |
| День здоровья | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раз в год | |
| Подвижные игры во 2 пол. дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Экскурсии, походы | | | 1 час 1 раз в месяц | 1,5 часа 1 раз в месяц |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

2 младшая группа

- Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
- Утренняя гимнастика в группе 8.00
- Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- «Чесночные» киндеры (пластмассовые коробки из – под игрушки одеваются на шею)
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кровати
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
- Закаливание
- Элементы обширного умывания

Средняя группа

- Приём детей на улице (при температуре до -15°)
- Утренняя гимнастика
- Точечный массаж по методике Уманской
- полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Чесночные «киндеры»
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Закаливание: рижский метод
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- После обеда полоскание полости рта отварами трав

Старший дошкольный возраст

- Приём детей на улице (при температуре до -15° - -18°)
- Утренняя гимнастика
- Точечный массаж по методике Уманской
- полоскание полости рта после обеда

- Физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
- Чесночные «киндеры»
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Закаливание: рижский метод
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
-

| Физкультурно-оздоровительные мероприятия | | |
|---|--|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно: младший возраст – в группе, средний и старший возраст в физкультурном зале, музыкальном зале, в летнее время на свежем воздухе (в зависимости от погодных условий) |
| 2. | Физминутка | Ежедневно, на занятиях обязательно и по мере необходимости в течение дня (3-5 мин) |
| 3. | Подвижные игры | Ежедневно на прогулке (20-30 мин) |
| 4. | Оздоровительный бег | Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст (3-7 мин.) |
| 5. | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки (12-15 мин) |
| 6. | Оздоровительная гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами | Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами, с использованием корригирующих упражнений для свода стоп, упражнений для профилактики зрения, осанки (10-15 мин) |
| 7. | Прогулки-экскурсии | Один раз в месяц, начиная со средней группы (1-1.5 часа) |
| Непосредственно образовательная деятельность | | |
| 1. | По физической культуре | Ежедневно, три раза в неделю: -два НОД проводит инструктор по физвоспитанию; -один НОД проводят воспитатели на открытом воздухе или в группах в зависимости от погодных условий в виде малоподвижных игр, -продолжительность в младших и средних группах – 15-20 мин, в старших и подготовительных группах – 25-30 мин. |
| 2. | Уроки здоровья и безопасности | Начиная со 2-младшей группы 2 раз в неделю. Ежедневные беседы по плану воспитателя |
| Самостоятельная деятельность детей | | |
| 1. | Самостоятельная | Ежедневно в помещении и на прогулке |

| | | |
|--|---------------------------|--|
| | двигательная деятельность | |
| Физкультурно- оздоровительный мероприятия | | |
| 1. | День здоровья | Один раз в полгода, начиная с младшей группы |
| 2. | Физкультурный досуг | Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин) |
| 3. | Спортивный праздник | Один раз в год с родителями и воспитанниками старших групп |

Схема закаливания детей

| Группы | Виды закаливания |
|--------------------------------|--|
| Первые младшие группы | Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика Воздушные ванны Воздушные ванны с упражнениями Сон с доступом свежего воздуха Солнечные ванны (в летнее время года) Профилактика плоскостопия |
| Вторые младшие группы | Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика Воздушные ванны Воздушные ванны с упражнениями Сон с доступом свежего воздуха Солнечные ванны (в летнее время года) Профилактика плоскостопия |
| Средние группы | Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года Воздушные ванны Воздушные ванны с упражнениями Сон с доступом свежего воздуха Солнечные ванны (в летнее время года) Профилактика плоскостопия |
| Старшие группы | Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика Воздушные ванны Воздушные ванны с упражнениями Сон с доступом свежего воздуха Солнечные ванны (в летнее время года) Профилактика плоскостопия |
| Подготовительная группа | Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика Воздушные ванны Воздушные ванны с упражнениями Сон с доступом свежего воздуха Солнечные ванны (в летнее время года) Профилактика плоскостопия |