

СОГЛАСОВАНО:
МУ «Управление дошкольного
образования»
Урус-Мартановского
муниципального района
Р.У. Эльдарханова



УТВЕРЖДЕНА:
Завед. д/с Шидаева Е.А.
Приказ №
от 28.08.2013 г.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Радуга» с. Алхан-Юрт
Урус-Мартановского муниципального района»

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ДОУ» на 2013-2018 годы.

Принята на производственном совещании
Протокол №1
от 28.08.2013 г.

с. Алхан-Юрт

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ	Программа развития «Здоровьесбережение в ДОУ»
ДАТА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О РАЗРАБОТКЕ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ	Производственное совещание №1 от 28.08.2013 г.
ДАТА УТВЕРЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ	от 2013 г.
ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ	Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
ИСПОЛНИТЕЛИ ПРОГРАММЫ	Заведующий, старший воспитатель, педагоги, медицинская сестра, диетсестра
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	<ol style="list-style-type: none">1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (футбол, ритмика).3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего сохранение нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
ВАЖНЕЙШИЕ ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ ПРОГРАММЫ	<ol style="list-style-type: none">1. Выполнение режима дня с включением в него здоровые сберегающих технологий.2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.4. Рабочие материалы по контролю:

	диагностические карты, анкеты, циклограммы
ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	<p>1. Пояснительная записка</p> <p>2. Анализ физкультурно-оздоровительной работы за 2011-2012гг. в ДОУ. Динамика здоровья и физического развития воспитанников.</p> <p>3. Система и содержание оздоровительной деятельности. Преемственность в работе с семьей и школой.</p> <p>4. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение оздоровительной программы</p> <p>6. Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>8. Ожидаемые результаты реализации программы</p>
ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	<p>1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.</p> <p>2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</p> <p>3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</p> <p>4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.</p>
УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММОЙ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ КОНТРОЛЯ ЗА ЕЕ РЕАЛИЗАЦИЕЙ	Совет МБДОУ
АВТОРЫ ПРОГРАММЫ	Заведующий д/с, ст. воспитатель, медсестра, педагог-психолог, музыкальный руководитель, воспитатели.
ИСПОЛНИТЕЛИ ПРОГРАММЫ	Коллектив ДОУ

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка.

II. Цель и задачи оздоровительной программы

2.1. Основные принципы реализации оздоровительной программы «Здоровьесбережение в ДОУ»

2.2. Краткое описание содержания и структуры программы, основных участников её реализации.....

III. Информационно-аналитический блок

3.1. Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы.....	
3.2. План мероприятий по снижению заболеваемости в ДОУ.....	
3.3. Степень включенности родителей в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности	
Система и содержание оздоровительной деятельности в ДОУ	
3.1. Новые подходы, используемые в физкультурно-оздоровительной работе МБДОУ	
3.2. Система и содержание оздоровительной деятельности специалистов ДОУ.....	
2. Комплексная диагностика.....	
4. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....	
4.1 Организация и методика проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий	
4.2 Диагностика физического развития	
4.3 Организация лечебной профилактической работы	
4.4. Система эффективности закаливающих процедур	
4.5 Активизация двигательного режима	
4.6. Формирование представлений у воспитанников о ЗОЖ.....	
5.2 Модель психологического сопровождения ребенка раннего возраста в ДОУ	
6. Консультационно-информационная работа.....	
6.1. Организация работы с педагогическим коллективом.....	
6.2. Пропаганда ЗОЖ в семье.....	
IV часть Материально-техническая база, программно-методическое и медицинское обеспечение оздоровительной программы	
4.1. Организация предметно-пространственной среды.....	
4.2. Нормативно-правовое обеспечение.....	
4.3. Методическое обеспечение.....	
4.4. Педагогические технологии в образовательном процессе.....	
4.5. Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.....	
V часть Циклограмма реализации программы	
VI часть Контроль и руководство за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	
6.1. Циклограмма контроля за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	
6.2. Мониторинг здоровья воспитанников.....	
VII часть Заключение. Целевые ориентиры	
Литература	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья народонаселения. Здоровье детей - это богатство нации. Коль здоровье - богатство, то его необходимо воспроизводить, увеличивать. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и двигательная активность.

Статистика свидетельствует: физиологически зрелым сегодня рождаются не более 14% детей: то есть большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Приведенные цифры заставляют серьезно задуматься о причинах этого. Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. По данным медицинских прогнозов, 85% этих детей потенциально больные сердечнососудистыми заболеваниями. Достаточно много детей нуждается в психокоррекции, т.к. характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закалённостью.

Особого внимания заслуживает вопрос о влиянии регионального фактора на физическое состояние детей, проживающих в Республике. Природно - климатические условия предъявляют к организму ребенка высокие требования в процессе учебы, труда и отдыха, поэтому значительное количество детей дошкольного возраста имеет различные функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Но главной причиной является культурный кризис общества и, как следствие, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного процесса в целом. Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный законот 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста, на основе формирования у них потребности в движениях». Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, Е.А. Екжанова, М.Н. Кузнецова и многие другие.

Исходя из вышесказанного, появилась необходимость переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического здоровья, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми. Актуализация внимания воспитателей на том, что у них главная социальная роль, - вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

Проанализировав показатели физического развития детей и уровень заболеваемости по группам за два года (2011-12 г.) по проведенным тематическим контролям в области «Здоровье», пришли к выводу, что возникла необходимость в утверждении базовой здоровье сберегающей программы ДОУ под названием «Здоровьесбережение в ДОУ».

На основании вышеизложенных выводов, была изучена программа В.Г. Алямовской «Здоровье» и литература автора: «Как вырастить здорового ребенка», «Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста». Разрабатывая новую схему физического воспитания, изучили работы Ю.Ф. Змановского, которые основаны на медленном оздоровительном беге и физическом здоровье детей; программу Р.Б. Стёркиной «Основы обеспечения безопасности жизни детей дошкольного возраста, которая имеет пять направлений:

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

Разрабатывая базовую оздоровительную программу «Здоровьесбережение в ДОУ» (на материале программы «Здоровье» В.Г. Алямовской), стремились к тому, чтобы система оздоровления и физвоспитания, включая инновационные формы и методы, органически входили в жизнь детского сада. А значит, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

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

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: программа «Здоровьесбережение в ДОУ» ориентирована на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

ЗАДАЧИ БАЗОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЗДРАВУШКА»

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

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ДОУ»

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. **Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации** - отказ от насилия, подавления личности; педагог - координатор, создающий условия, и осторожно направляющий развитие ребёнка.
6. **Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
7. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ДОУ»

Программа предназначена для детей дошкольного возраста и раскрывает специфику, содержание работы по направлению физического развития и оздоровления детей с учетом специфики и условий ДОУ

ОСНОВНЫЕ УЧАСТНИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

III. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ БЛОК

3.1. АНАЛИЗ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Понятно, что только при наличии надлежащих условий для проведения профилактико-оздоровительной работы можно выполнить поставленную цель.

Для этого в МБДОУ созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы:

- Имеются медицинский кабинет. Перечень физиооборудования:
- Один медработник – старшая медсестра.
- Имеется необходимый медицинский инструментарий (одноразовые шпатели, кварцевая лампа Чижевского и др.), измерительные приборы (весы, ростомер, спирометр, динамометр, термометр, прибор для измерения артериального давления, песочные часы в ассортименте, часы для контроля проведения физиопроцедур). Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.
- Имеются резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, кегли, и другое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- Имеется картотека подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами;
- Имеется картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток;
- В каждой возрастной группе с учётом пола имеются физкультурные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов; в них есть мини спорткомплексы, корригирующие дорожки, мячи, обручи, флажки, кольцебросы, кегли;
- Развивающая среда организована с учётом потребностей, пола и интересов детей в соответствии с СанПиН. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- Сотрудники детского сада внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- «Уголки здоровья» в групповых комнатах.

Таким образом, необходимое оборудование в МБДОУ имеется.

3.3. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В ДОУ

№	Мероприятия	Срок	Ответствен-
---	-------------	------	-------------

			ный
1	Строгий контроль над выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий	Постоянно, ежедневно	Заведующий, медсестра
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд	Постоянно, ежедневно	Заведующий, медсестра
3	Осуществление преемственности в работе детской поликлиники и ДООУ по подготовке и ведению детей в период адаптации к ДООУ. Проводить мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома.	При поступлении ребёнка в ДООУ и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	медсестра
4	Строгий контроль над выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий	Во время инфекционных заболеваний	Заведующий, медсестра
5	Проведение экстренной химио-профилактики с использованием оксолиновой мази	В период эпидемии гриппа	медсестра
6	Информировать педагогический коллектив о состоянии каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях	1 раз в квартал	Врач ДООУ, медсестра
7	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного просвещения родителей	Постоянно	Заведующий, медсестра

IV. СИСТЕМА И СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Здоровьесбережение в ДООУ» включает следующие направления:

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

РАБОТА С ДЕТЬМИ

4.1. СИСТЕМА И СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДООУ

Специалисты ДООУ	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности	Периодичность
Воспитатель	<p>1. Оздоровительные задачи: - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>2. Образовательные задачи: - формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии его индивидуальными особенностями; - создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;</p> <p>3. Воспитательные задачи:</p>	<p>1. Проведение диагностики.</p> <p>2. Проведение физкультурных занятий.</p> <p>3. Проведение утренней гимнастики.</p> <p>4. Индивидуальная работа с детьми, имеющими отставание в физическом развитии</p> <p>5. Проведение спортивных праздников и развлечений.</p> <p>6. Консультации для педагогов и родителей.</p>	В соответствии с требованиями программы и возрастными особенностями детей.

	- воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх; - воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.		
<i>Воспитатель</i>	1. Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закалывания детского организма.	1. Соблюдение скорректированного режима дня 2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и других гимнастик. 3. Проведение оздоровительного закалывания. 4. Работа с родителями. 5. Взаимодействие с инструктором по физической культуре, медсестрой.	
<i>Медсестра</i>	1. Осуществление первичной профилактики 2. Контроль организации питания 3. Контроль физического воспитания 4. Гигиеническое воспитание в детском коллективе	1.1. Контроль санитарно - гигиенических условий в учреждении 2.1. контроль состояния калорийности питания и анализа качества питания 2.2. контроль выполнения натуральных норм 2.3. контроль санитарно - гигиенического состояния пищеблока 2.4. составление меню 2.5. бракераж готовой продукции 3.1. распределение воспитанников на медицинские группы для занятий физкультурой 3.2. анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей 3.3. осуществление контроля организации физического воспитания, закалывающих мероприятий 4.1. рекомендации по организации, проведению гигиенического воспитания, формированию навыков	Постоянно Ежедневно 2 раза в год 2 раза в год Постоянно Ежемесячно Постоянно

		<p>здорового образа жизни</p> <p>4.2. организация мероприятий по профилактике близорукости, нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>4.3. контроль гигиенического воспитания</p>	
	5. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей в ДОУ	<p>5.1 .рекомендации по адаптации детей и ее коррекции (совместно с педагогом)</p> <p>5.2. контроль течения адаптации и проведение медико - педагогической коррекции</p>	В соответствии с национальным календарем прививок
	6. Организация витаминотерапии	<p>6.1 .витаминизация 3-го блюда витамином «С» (аскорбиновой кислотой)</p> <p>- витаминизация мультивитаминами (ревит, аскорбиновая кислота)</p> <p>- элеутерококк, оксалиновая мазь</p> <p>- чай с лимоном, фито - чай</p> <p>- введение в меню медовых, клюквенных напитков, лук, чеснок</p>	Постоянно
	7. Анализ состояния здоровья	<p>7.1. Анализ состояния здоровья воспитанников, разработка медико - педагогических мероприятий. 7.2. проведение профилактических медицинских осмотров</p>	ежедневно
		8.1. рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья. Контроль их выполнения	осень, зима осень - зима
	8. Диспансеризация		в течение год
			Ежемесячно
			Один раз в год
			В течение года

4.2. СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПЛАН УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок выполнения
Оптимизация режима				
1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режим адаптации	ежедневно	Воспитатели медсестра педагог-психолог	В течение года
2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	ежедневно	Старший воспитатель Специалисты ДОУ	В течение года
Организации двигательного режима				
1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	контроль медсестра	В течение года
2.	Физкультурные занятия Музыкально - ритмические занятия	3 раза в неделю и 1-но на музыкальном материале	Воспитатель, музык. рук.	В течение года
3.	Оздоровительный бег	1раза в неделю	воспитатели, контроль медсестра	В течение года
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатели, контроль медсестра	В течение года
5.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	ежедневно	воспитатели	В течение года
6.	Физкультурные праздники и досуги	1 раз в месяц	Музык. рук., воспитатели	В течение года
7.	Неделя здоровья	2 раза в год	Старший воспитатель педагоги ДОУ	В течение года
8.	Спартакиады	2 раза в год (летняя и зимняя)	Воспитатель	В течение года
9.	Гимнастика для глаз	ежедневно	Воспитатели	В течение года
10.	Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
11.	Физкультминутки	ежедневно	Воспитатели Специалисты ДОУ	В течение года
Охрана психического здоровья				
1.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, уголков уединения	Ежедневно несколько раз в день: утро, после прогулки, перед ужином	Воспитатели, Специалисты ДОУ	В течение года

2.	Создание благоприятных психологических условий пребывания ребенка в ДОУ (взаимоотношения между взрослыми и детьми, создание развивающей среды)	ежедневно	Воспитатели, Специалисты ДОУ	В течение года
Медико-профилактическое направление				
1.	Дыхательная гимнастика в игровой форме (в проветренном помещении)	1 раз в день: во время утренней зарядки, на прогулке (в летний период), после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
2.	Использование оксолиновой мази (профилактика гриппа)	Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой Ежедневно после завтрака	медсестра воспитатели	Октябрь апрель
3.	Массаж, самомассаж,	На утренней гимнастике и после пробуждения, в течение дня	Воспитатели контроль мед сестры	В течение года
4.	Витаминизация: ревит, аскорбиновая кислота	1 раз в день (10 дней)	медсестра	2 раза в год
5.	Профилактика гриппа (гриппол, вакцинация)	Периодичность выполнения	медсестра	Сентябрь- ноябрь
6.	Чай с лимоном, фито -чай, медовые, клюквенные напитки	по плану профилактических мероприятий	медсестры Шеф - повар	В течение года
7.	Ароматизация помещений (чеснок) Профилактика ОРВИ лук. чеснок.	по плану профилактических мероприятий	медсестры воспитатели	2 раза в год Октябрь - апрель
Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка				
1.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года), проветривание помещений согласно требованиям СанПиН	ежедневно	воспитатели	В течение года
2.	Прогулки на воздухе	ежедневно	воспитатели	В течение года
3.	Хожение босиком по траве, земле, асфальту	ежедневно	воспитатели	Июнь-август
4.	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно после дневного сна	воспитатели	В течение года
5.	Занятие по физическому развитию.	2 раза в неделю	воспитатели	В течение года
6.	Вторая гимнастика после сна босиком	ежедневно	воспитатели	В течение года
7.	Умывание лица, мытье рук по локоть после сна прохладной водой	ежедневно	Воспитатели, мл.воспитатели	В течение года

8.	Контрастное обливание ног или босохождение по мокрой дорожке	После сна	Воспитатели, мл.воспитатели	В течение года
9.	Водный душ	После прогулки в летний период	Воспитатели, мл.воспитатели	Июнь-август
10	Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	воспитатели	В летний оздоровительный
11	Полоскание полости горла кипяченной охлажденной водой	1 раз после обеда	Воспитатели, мл. вое питатели	В течение года

Лечебно-оздоровительные мероприятия

Оздоровительные процедуры	
Массаж	Закаливание - облегчённая одежда - тепловой режим - прогулки (2р. в день) - дневной сон - гигиенические процедуры - воздушные ванны - закаливание контрастной t ^o воздуха - ходьба босиком (тёплое время года) -ходьба по дорожкам с раздражителями босиком с выполнением упражнений - оздоровительная гимнастика босиком под музыку.
Массаж кистей рук, стоп	
Лечебная дыхательная гимнастика	
Мимические разминки	

4. 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

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

1. Разработаны технологические нормативы рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ.
2. Определены принципы рационального и здорового питания:

Оздоровительный, который предусматривает:

- Максимальное разнообразие рациона.
- Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей;
- Обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.
- Строгое соблюдение времени и интервалов между кормлением.
- Завтрак и ужин продолжается 15–20 минут, полдник 10–15 минут, обед 20–25 минут, за 30 минут до еды обязательно должен быть отдых.

· Количество приемов пищи в день равно 4.

· Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

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

Нормы потребления продуктов в граммах соблюдаются с учетом требований СанПиН(а).

1 раз в месяц проводится подсчет калорийности блюд.

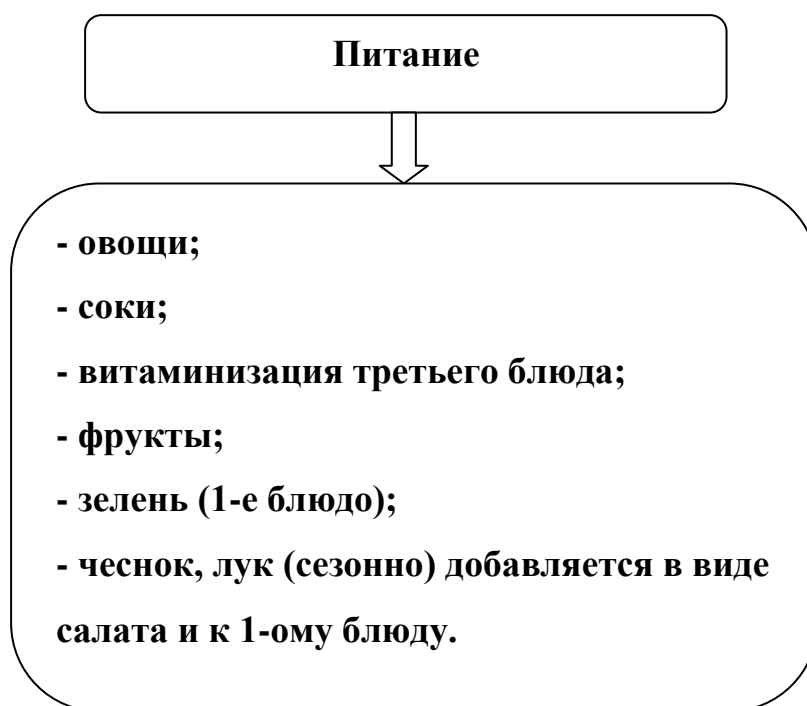
Медицинские работники осуществляют контроль над технологией приготовления пищи, дают оценку степени готовности блюда.

Эстетико-психологический:

· Сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, эстетично оформлена, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи.

· Питание детей приближено к домашним условиям – это использование технологии семейного стола, суть которой заключается в том, что за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников. Маленькая семейка устанавливает свои правила и следует им. Например, в одной семейке, закончив еду, можно поблагодарить, встать и уйти.

Организация и контроль питания



4.4. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА

1. Исследование состояния здоровья детей специалистами ДОУ и детской поликлиники

· Поэтапное обследование детей по скрининг программе.

· Доврачебное обследование (антропометрическая оценка физического развития детей до 3-х лет ежеквартально, дошкольные группы - 2 раза в год.

· Осмотр детей медперсоналом (медицинская сестра), определение группы здоровья.

· Диспансерное наблюдение за детьми с хроническими заболеваниями и незначительными отклонениями функционального характера.

· Выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д. в беседах с родителями и педагогами

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

- Диагностика по усвоению общеобразовательной программы
- Диагностика адаптации ребенка к условиям ДОУ
- Общий уровень психического развития

Итогом обследования является проведение медико-психолого-педагогического консилиума, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается план индивидуальной работы с детьми. Консилиум собирается 2 раза в год. Первый в октябре на начало учебного года, второй – в январе, по итогам года.

Цель физического развития детей- это формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы программы «Здоровьесбережение в ДОУ» раскрывается по разделам:

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

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

Использование оздоравливающих технологий на занятиях:

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

Комплекс психофизических мероприятий:

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

Задачи физического развития		
Оздоровительные:	Образовательные:	Воспитательные:
<ul style="list-style-type: none"> • охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; • всестороннее физическое совершенствование функций организма; • повышение работоспособности и закаливание 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование двигательных умений и навыков; • развитие физических качеств; • овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни. способах укрепления собственного здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; • разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Средства физического развития		

Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные:	Словесные:	Практические:
<ul style="list-style-type: none"> • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий. имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> • объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция 	<ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений без изменения и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме

➤ Диагностика физического развития

Обязательные показатели физического развития детей:

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

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

Используют следующие индексы:

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

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

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

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

Массу тела (вес) определяют при помощи медицинских весов.

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

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

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

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

➤ **Организация лечебно-профилактической работы**

4.5. ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В МДОУ

1. Профилактика заболеваемости в период межсезонья и гриппа

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

4.6. СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здоровогоритма жизни	- Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, теплый, летний период года); - Щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости) - Режим дня для плохой погоды - Режим дня «Каникулы» - Индивидуальный режим дня - Коррекция учебной нагрузки
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопия, зрения); - спортивные игры; - оздоровительный бег, ходьба
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой
4.	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники, забавы, игры; - дни здоровья; - каникулы
6.	Фитотерапия	- фитопитание (чай)
7.	Диетотерапия	- рациональное питание;
8.	Свето-цветотерапия	- обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
9.	Музыкотерапия	- музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность
10.	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; - коррекция поведения
11.	Спецзакаливание	- босоножье, игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика
12.	Физиотерапия	- тубус-кварц; электрофорез, УВЧ, СМТ, ультразвук на лор органы, Д. Арсенваль, ЭВТ, ингаляции;
13.	Стимулирующая терапия	- адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)
14.	Пропаганда ЗОЖ	- периодическая печать; - курс лекций и бесед; - занятия по Р.Б. Стёркиной «Безопасность»

4.7. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

➤ Система эффективности закаливающих процедур

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

Основные факторы закаливания:

1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности;
3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.
4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.
 - Воздушное закаливание (физкультурные занятия в зале босиком)
 - Соблюдение температурного режима в течение дня.
 - Водное закаливание (мытье прохладной водой рук по локоть после дневного сна)
 - Утренняя гимнастика (средние, старшие группы на свежем воздухе, младшие в спортивном зале - босиком)
 - Правильная организация прогулки, ее длительность.

- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (течение года).
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
- Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком)
- Хождение по «дорожкам здоровья», «солевым дорожкам» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия)
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Система закаливания в группе

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

ЗАКАЛИВАНИЕ

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

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

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

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

ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЁМА ПИЩИ ДЕТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПОЛАСКАЮТ РОТ ВОДОЙ. ЕСЛИ ДЕТИ НЕ УМЕЮТ ЭТО ДЕЛАТЬ, ВОСПИТАТЕЛЬ УЧИТ ИХ, ПОКАЗЫВАЯ СПОСОБЫ ПОЛОСКАНИЯ. **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА** - ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕДНЕВНО В ПРОВЕТРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ. ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ СТОПЫ И ОСАНКИ. УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ КАК В ПОСТЕЛИ: ЛЁЖА, СИДЯ; ТАК И СТОЯ. КОМПЛЕКСЫ ПОДБИРАЮТСЯ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ 3-4 УПРАЖНЕНИЯ И САМОМАССАЖ. В КОНЦЕ ГИМНАСТИКИ ПРОВОДЯТ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

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

ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОРОЖКИ ДОЛЖНЫ СТИРАТЬСЯ.

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

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

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

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

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

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой t - +18-20° - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) 	<ul style="list-style-type: none"> - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой
5-6 л	<ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны, - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой t - +18-16° - ходьба по гальке, залитой морской водой (вода с морской солью) 	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика, - контрастные воздушные ванны, - сон с доступом свежего воздуха, - умывание в течение дня прохладной водой, - полоскание рта прохладной водой

ПАМЯТКА ВОСПИТАТЕЛЮ ГРУППЫ

Воспитатель группы обязан:

1. Два раза в день проводить упражнения для развития носового дыхания
 - а) во время утренней гимнастики;
 - б) во время бодрящей гимнастики.
2. После каждого приема пищи организовывать полоскание детьми рта кипяченой прохладной водой.
3. Контролировать проветривание помещений по расписанию; во время дневного сна при температуре до t - 4°С открывать одну фрамугу, после того как все дети уложены и укрыты, закрывать фрамугу за 30 мин до подъема.
4. Контролировать соответствие одежды ребенка температурным условиям и давать рекомендации родителям по рациональной одежде в помещении и на улице.
5. Контролировать состояние и своевременность смены пижам и формы для занятий физкультурой.
6. После дневного сна проводить гимнастику после сна, воздушные ванны и ходьбу по дорожкам, водные процедуры.
7. Доводить до сведения родителей информацию о текущих оздоровительных мероприятиях, знакомить с предлагаемым комплексом утренней гимнастики и гимнастики после сна, подвижными играми, используемыми в работе с детьми.

ПАМЯТКА МЛАДШЕМУ ВОСПИТАТЕЛЮ ГРУППЫ

Младший воспитатель группы обязан:

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

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

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

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

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

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

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

Зависимость слойности одежды от температуры в помещении

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

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

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. В теплый период года все организованные формы занятия (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

➤ **Активизация двигательного режима детей**

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

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

Виды занятий	Особенности организации
---------------------	--------------------------------

1. Физкультурно-оздоровительная работа

1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность 7, 9 мин.
1.2.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.
1.3.	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобранными с учетом индивидуальных особенностей детей. Длительность 25-30 мин.
1.4.	Оздоровительный бег	1 раз в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
1.6.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
1.7.	Корректирующая гимнастика	2 раза в неделю или курсами ежедневно в течение 10 дней подряд с последующим перерывом. Длительность 12-20 мин.

2. Учебные занятия

2.1.	Физическая культура	Для всех возрастных групп 3 раза в неделю. Длительность 15-25 мин
------	---------------------	---

3. Самостоятельные занятия

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
-----	---	---

4. Праздники и развлечения

4.1	Неделя здоровья	2 раза в год
4.2	Спортивные праздники на воздухе	2 -3 раза в год, внутри детского сада и городские. Длительность 25-40 минут
4.3	Игры - соревнования между детьми разных возрастных групп	1 раз в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут

5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи

5.1	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 -2 раза в год
5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

➤ Формы организации физического воспитания

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

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного общения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
6	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
8	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
9	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества,	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию

		инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
10	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
11	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
12	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
13	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, проведению закаляющих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
14	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

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

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

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

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание

- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, лично-ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз; занятиям на тренажерах, страховка инструктором на спортивном оборудовании, закаливание, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение физкультурных занятий во всех возрастных группах 3 раза в неделю;
- Проведение недели здоровья (2 раза в год), организация активного досуга в каникулярные дни.

➤ **Комплекс психогигиенических мероприятий**

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

4.8. ОРГАНИЗАЦИЯ БАЗОВОГО РЕЖИМА ДНЯ В ГРУППАХ

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

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

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

Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня.

Утренняя гимнастика:

- 1 часть – дыхательная гимнастика
- 2 часть – ритмическая гимнастика:
 - Пальчиковая гимнастика;
 - Общеразвивающие упражнения;
 - Танцевальные упражнения;

Перед занятиями:

- Точечный массаж. (по Ф.Ауглин)

Физкультминутки на занятиях

Утренняя прогулка:

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

Перед сном:

- Релаксация, дыхательная гимнастика.

После сна:

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

Перед ужином:

- Массаж на профилактику простудных заболеваний;

Режим дня в холодный период года

№	Режимные моменты	Возрастная группа, время	Ответственные
1.	Прием детей, осмотр, измерение температуры. индивидуальные образовательные занятия, игры.		медсестра, воспитатель
2.	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (в физкультурном зале приоткрытых фрамугах);		воспитатель, медсестра
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		Воспитатель, пом. воспитателя
4.	Групповое образовательное занятие, физкультминутки; двигательная разминка вовремя перерыва между занятиями		Воспитатель
5.	Физкультурное занятие - ежедневно (на открытом воздухе или в физкультурном зале при открытых фрамугах, длит. 15-20 мин); водные закаливающие процедуры.		воспитатель, ст. медсестра.
6.	Посещение коктейль-бара (сок или витаминный чай), игры, подготовка к прогулке.		Воспитатель, пом. воспитателя
7.	Прогулка: оздоровительный <i>бет</i> 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные игры и физические упражнения на прогулке(длит. 20-25 мин.),		, воспитатель, медсестра.
8.	Подготовка к обеду, обед		Воспитатель, пом.воспитателя
9.	Закаливающие процедуры, профилактика стоматологических заболеваний, уход за полостью рта,		Воспитатель. пом. воспитателя
10.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
11.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (длит. 10 мин.), водные закаливающие процедуры, точечный массаж.		Воспитатель, медсестра.
12.	Полдник.		Воспитатель, пом.воспитателя
13.	Организация индивидуальных образовательных занятий, игр, развлечений, лечения		Воспитатель,
14.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом. воспитателя
15.	Подготовка к прогулке, прогулка: дифференцированные игры-упражнения (длит. 12-15 мин), уход домой.		Воспитатель

Режим дня в тёплый период года

№	Режимные моменты	Возрастная группа, время	Ответственные
1.	Прием детей (на участке ДООУ), осмотр, измерение температуры, индивидуальные образовательные занятия, игры.		медсестра. воспитатель
2.	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (ежедневно, на открытом воздухе)		воспитатель. медсестра
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		Воспитатель, пом. воспитателя
4.	Групповое образовательное занятие, физкультминутки; двигательная разминка вовремя перерыва между занятиями		Воспитатель
5.	Физкультурное занятие - ежедневно на открытом воздухе; Водные закаливающие процедуры.		воспитатель
6.	игры, подготовка к прогулке.		Воспитатель, пом. воспитателя
7.	Прогулка: оздоровительный бег 1 раз в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные игры и физические упражнения на прогулке(длит. 20-25 мин.), возвращение с прогулки.		воспитатель, медсестра
8.	Подготовка к обеду, обед		Воспитатель, пом. воспитателя
9.	Закаливающие процедуры, уход за полостью рта,		Воспитатель, пом. воспитателя
10.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
11.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна, водные закаливающие процедуры, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно группами по 7-10 чел.), точечный массаж; корректирующая гимнастика		Воспитатель, ст. медсестра.
12.	Полдник.		Воспитатель, пом. воспитателя
13.	Организация индивидуальных образовательных занятий, игр, развлечений, лечения,		Воспитатель,
14.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом.воспитателя
15.	Подготовка к прогулке, прогулка: дифференцированные игры-упражнения(длит. 12-15 мин.), уход домой.		Воспитатель

Летний оздоровительный период

№	Режимные моменты	Возрастная группа	Ответственные
1.	Прием детей (на участке ДООУ), осмотр, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность.		медсестра, воспитатель
2.	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, воздушные и солнечные ванны, босохождение (ежедневно, на открытом воздухе);		воспитатель. медсестра
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		пом.воспитателя

4.	Групповое образовательное занятие в день(музыкальное, изо); музыкальные и физкультурные развлечения 1 раз в неделю на свежем воздухе; работа по предупреждению бытового и дорожного травматизма(беседы, развлечения, экскурсии); экскурсии и целевые прогулки с детьми на территорию ДОУ; экологическоевоспитание (прогулки, экскурсии, наблюдения, труд на участке эксперименты): гимнастика для глаз, пальчиковая.		Воспитатель,
5.	Прогулка: оздоровительный бег, ходьба 1 разв неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.),подвижные или спортивные игры и физические упражнения на прогулке (длит. 20-25 мин.), водные закаливающие процедуры, воздушные и солнечные ванны, босохождение по траве, земле, гравию; игры с водой, возвращение с прогулки.		воспитатель, медсестра
6.	Подготовка к обеду, обед, ежедневная витаминизация блюд.		Воспитатель, пом. воспитателя
7.	Закаливающие процедуры, уход за полостью рта.		Воспитатель, пом. воспитателя
8.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
9.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна, водные закаливающие процедуры, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно группами по 7-10 чел.), точечный массаж;		Воспитатель, медсестра.
10.	Полдник.		Воспитатель, пом. воспитателя
11.	Организация индивидуальных образовательных занятий, игр, развлечений, корригирующая гимнастика для профилактики сколиоза; игры на профилактику и коррекцию плоскостопия; игры для формирования правильной осанки.		Воспитатель,
12.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом .воспитателя
13.	Подготовка к прогулке, прогулка: индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке, дифференцированные игры, упражнения (длит. 12-15 мин.), уход домой.		Воспитатель

Вариант режима дня для плохой погоды

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

В течение дня нужно не менее двух подобных прогулок. Режим дня предусматривает обязательное музыкальное развлечение. Причем программа готовится заранее. Это могут быть кукольные спектакли, постановки, концерты, веселые аттракционы, сюжетно-игровые занятия с большим количеством персонажей.

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

№	Режимные моменты	Возрастная группа, время	Ответственные
1.	Прием детей (на участке ДООУ), осмотр. измерение температуры, индивидуальные образовательные занятия, игры.		медсестра. воспитатель
2.	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (ежедневно, при открытых фрамугах);		воспитатель. медсестра
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		Воспитатель, пом. воспитателя
4.	Групповое образовательное занятие, физкультминутки; двигательная разминка вовремя перерыва между занятиями		Воспитатель
5.	Физкультурное занятие – ежедневно в физкультурном зале при открытых фрамугах в течение 15-20 мин.; водные закаливающие процедуры.		воспитатель, медсестра
6.	Прогулка: в физкультурном зале при температуре – 14-16 С открытыми фрамугами, дети одеты соответственно температуре зала в течение 40 мин.; оздоровительный бег, ходьба 1 разв неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные или спортивные игры с выносным материалом, самостоятельная двигательная деятельность детей;		воспитатель, ст.медсестра
7.	Подготовка к обеду, обед		Воспитатель, пом.воспитателя
8.	Закаливающие процедуры, уход за полостью рта		Воспитатель. пом. воспитателя
9.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
10.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (10 мин.), водные закаливающие процедуры, точечный массаж, коррегирующая гимнастика		Воспитатель, медсестра.
11.	Полдник.		Воспитатель, пом. воспитателя
12.	Обязательная организация музыкального развлечения: кукольные спектакль, концерты, сюжетно-игровые занятия, индивидуальные образовательных занятий, игр.		Воспитатель,
13.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом.воспитателя
14.	Прогулка (в физкультурном зале при 1 14-16, при открытых фрамугах, дети одеты соответственно t-ре зала, длит. 40 мин.): подвижные игры и физические упражнения на прогулке (длит. 20-25 мин.), дифференцированные игры-упражнения (длит. 12-15 мин), игры с выносным игровым материалом, самостоятельная двигательная деятельность детей. Уход домой.		Воспитатель

**Вариант режима дня в дни карантинов и периоды
повышенной заболеваемости.**

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

№	Режимные моменты	Возрастная группа, время	Ответственные
1.	Холодный период: Прием детей, осмотр, измерение температуры, индивидуальные образовательные занятия, игры. Теплый период: Прием детей (на участке ДОУ), осмотр, измерение температуры, пульверизация зева, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность.		медсестра, воспитатель
2.	Холодный период: Утренняя гимнастика. дыхательная гимнастика, игры (в физкультурном зале при открытых фрамугах); Лечебно-профилактические процедуры. Теплый период: Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (ежедневно, на открытом воздухе);		воспитатель. медсестра
3.	Подготовка к завтраку, завтрак		Воспитатель, пом. воспитателя
4.	Групповое образовательное занятие(уменьшаем интеллектуальные нагрузки, эмоциональную насыщенность), физкультминутки;		Воспитатель
5.	Физкультурное занятие — ежедневно(уменьшаем физические нагрузки, на открытом воздухе или в физкультурном зале приоткрытых фрамугах, длит. 15-20 мин);		воспитатель, медсестра
6.	Прогулка: подвижные игры, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность, возвращение с прогулки.		воспитатель, медсестра.
7.	Подготовка к обеду, обед		Воспитатель, пом.воспитателя
8.	уход за полостью рта		Воспитатель. пом.воспитателя
9.	Подготовка ко сну, сон.		Воспитатель
10.	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (длит. 10 мин.), точечный массаж.		Воспитатель, ст. медсестра
11.	Полдник.		Воспитатель пом. воспитателя
12.	Организация индивидуальных образовательных занятий, игр, развлечений		Воспитатель,

13.	Подготовка к ужину, ужин.		Воспитатель, пом. воспитателя
14.	Подготовка к прогулке, прогулка: подвижные игры, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений на прогулке, самостоятельная двигательная деятельность, уход домой.		Воспитатель

Вариант режима дня «Каникулы»

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

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

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

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

Помимо налаженного многовариативного режима программа обеспечения психологической безопасности личности ребенка в ДООУ включает:

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

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ

В детском саду продумана система всесторонней методической работы совершенствования мастерства воспитателей по физическому развитию и укреплению здоровья детей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных технологий: проведение педагогических

советов в нетрадиционных формах, семинары, семинары-практикумы, консультации, методические рекомендации, смотр-конкурсы, обмен опытом работы.

Воспитатели посещают методические объединения.

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

Задачи:

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

Работа с воспитателями включает:

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

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе.

Работа с воспитателями проходит по 3 блокам:

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

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

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

1. Консультации для воспитателей по темам:

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

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

3. Семинары для воспитателей:

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

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

4.9. ФОРМЫ РАБОТЫ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ

№	Форма работы	Сроки проведения	Ответственные
1.	Консультации для воспитателей	1р. в 2мес.	Старший воспитатель
2.	Тренинги	1р. в 2мес.	Старший воспитатель и педагог-психолог
3.	Семинары	1р. а 3мес.	Старший воспитатель
4.	Оформление педагогической пропаганды для воспитателей	В течение года	Старший воспитатель
5.	Обучение воспитателей самодиагностики здоровья	1р. в квартал	Мед. сестра
6.	Проведение мониторинга здоровья	1р. в год	Медсестра
7.	Обучение воспитателей проведению комплексной диагностики состояния здоровья детей	2р. в год (сентябрь, май)	Мед. сестра

4.10. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МБДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Динамические паузы	Во время занятий 2,5 мин. по мере утомляемости детей	Для всех детей в качестве профилактики утомления. Включают элементы гимнастики, физкультурных упражнений, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятий.	Воспитатели

Скретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приёма пищи 2р. в неделю по 15-20 мин. ЧБ дети в проветренном помещении.	Детям с вялой осанкой и плоскостопием. Пропорциональная нагрузка на мышцы.	Мед. сестра
Подвижные и спортивные игры, физкультурные упражнения. Коммуникативные игры.	Ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе. Во II половину дня с целью закрепления основных движений. В любое время дня.	Игры подбираются в соответствии с возрастом, местом и временем года. Используются элементы спортивных игр. Формирование положительного микроклимата. Закрепление основных движений.	Воспитатели
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Используются звуки природы, спокойная классическая музыка.	Воспитатели
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно с младшего возраста на занятиях, играх, Режимных процессах. В удобный отрезок времени.	Проводится со всеми детьми, по подгруппам и индивидуально.	Воспитатели,
Гимнастика для глаз. Гимнастика по методу В.Ф. Базарного.	Ежедневно 3-5 мин. в группе по методике В.Ф. Базарного. На занятиях изодейтельности в группах среднего и старшего возраста.	Используется наглядный материал, природа. Схемы зрительно-двигательных проекций.	Воспитатели,
Гимнастика дыхательная	Ежедневно в течение дня, в удобное время.	В проветренном помещении при соблюдении гигиены рта и носа, использование игровых приёмов.	Воспитатели
Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н.	С ЧБ детьми ежедневно, в удобное время.	Упражнения проводятся по методике А.Н. Стрельниковой.	Воспитатели
Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна	Утром ежедневно во всех возрастных группах. После сна во всех возрастных группах, групповым методом, индивидуально	Форма проведения: упражнения из разных исходных положений, упражнения на кроватках, использование музыки, игровых приёмов	Воспитатели,
Гимнастика корригирующая	В течение дня, на физзанятиях, играх оздоровительных мероприятиях	Форма проведения зависит от задач и контингента детей	Воспитатели,
Ритмическая гимнастики	2р. В неделю во 2 половине дня	В форме кружковой работы с детьми старшего возраста	
Полоскание горла	Ежедневно в течение дня	Полоскание горла, рта кипяченной водой	Воспитатели, мед. сестра
Массаж пальцев	Ежедневно, в удобное время	Проводится с детьми старшего возраста	Воспитатели
«Игры, которые	Ежедневно, в удобное время	Точечный массаж кисти и	Воспитатели

лечат»		СТОПЫ	
Дозированный бег и ходьба на прогулке	Ежедневно в зависимости от возраста детей, индивидуальных возможностей в 1 или 2 половине дня	Учитывается физическая выносливость ребёнка и его возможности с учётом показателей здоровья	Воспитатели
Спортивные праздники, развлечения, досуги	Праздники 2р. в год, развлечения спортивные 1р. в месяц во 2 пол. дня	Формы оздоровительной направленности, формирование двигательных навыков	воспитатели
Здоровье сберегающая технология В.Ф. Базарного	Ежедневно в режиме дня	Методика В.Ф. Базарного	Все возрастные группы
Сказкотерапия	2р. в неделю во второй половине дня	Занятия с детьми по общепринятым методикам речевого развития	Воспитатели

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Физкультурные занятия	3р. В неделю в спортивном зале, на улице. Мл. возраст 15 м, средний возраст 20 м, старший возраст 25 м	Методика проведения занятий. Ежедневно – проветривание, влажная уборка. Используется стандартное и нестандартное физ. оборудование	Воспитатели, инструктор физ. воспитания
Игротерапия и игротеки	Во 2 половине дня, в свободное время	Занятие проводится в игровой деятельности	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2р. В неделю по 20-35 мин.	Включая в занятия, игры; беседы в занятия ИЗО и др.	Воспитатели
Проекты по проблеме здорового образа жизни	В течение дня	Разработаны в начале года: по методике занятий	Воспитатели
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенне-весенний период, в любое время в режиме дня со старшего возраста.	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями. Используется наглядный материал	медсестра воспитатели

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

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



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

ка	возраста по 20-30м.	специальным методикам	и
Фонетическая ритмика	2р. В неделю с младшего возраста по 15-30 мин.	Проводятся с детьми с целью развития фонетически грамотной речь.	Воспитател и.

ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЁНКА

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

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

4.11. СОЗДАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВОСПИТАННИКОВ, ПЕРСОНАЛА, РОДИТЕЛЕЙ

Валеологами определены основные условия природосообразного, здоровье сберегающего образования:

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

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

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

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

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду
2. Проведение профилактических медицинских мероприятий
 - профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
 - контроль за санитарным состоянием учреждения;
 - контроль за питанием;

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

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

-создание развивающей среды в группах;

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

-спортивные и музыкальные праздники и развлечения;

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

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

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

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

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

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДООУ;

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

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

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ПРОПОГАНДА ЗОЖ В СЕМЬЕ

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

Задачи работы с родителями:

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

В работе с родителями использовать следующие формы работы:

- ✓ Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- ✓ Анкетирование
- ✓ Выпуск информационных листов
- ✓ Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- ✓ Дни открытых дверей
- ✓ Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
- ✓ Показ занятий для родителей
- ✓ Совместные занятия для детей и родителей
- ✓ Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

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

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

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

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

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

Методы, используемые педагогами в работе:

- анкетирование родителей.
- беседы с родителями
- беседы с ребенком
- наблюдения за ребенком
- изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми

Для успешной работы с родителями использовать план изучения семьи:

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

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

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

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию
- Информационный стенд (старший воспитатель)
- Родительские собрания (все педагоги)
- Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, медсестры, ст.восп.)
- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (воспитатели)
- Организация досуга в семье (музыкальные руководители)
- Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)
- Антиалкогольная пропаганда (инструктор по физкультуре)
- Празднование Дня именинника на группах (воспитатели)

- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

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

	Условия обеспечения здорового образа жизни в семье	Условия обеспечения здорового образа жизни в ДОУ
Медицинское обслуживание	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение режима сна и питания • Поддерживать гигиенические навыки, привычки к чистоте 	<ul style="list-style-type: none"> • Информирование о состоянии здоровья детей • Формировать культурно-гигиенические навыки
Система рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> • Включение в рацион питания всех основных продуктов 	<ul style="list-style-type: none"> • Ежедневное 4-х разовое питание • В период подъёма ОРЗ и гриппа введение чеснока и лука в рацион питания • Витаминизация блюд
Система лечебно оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • Прогулки • Подвижные, спортивные игры • Совместные физкультурные праздники, досуги • Дни здоровья • Закаливание 	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Корректирующая гимнастика • Физминутки • Физкультурные занятия • Прогулки • Закаливание • Физкультурные досуги • Дни здоровья • Массаж • Психолого-педагогические мероприятия
Создание комфортной среды	<ul style="list-style-type: none"> • Участие родителей в создании здоровьесберегающей среды 	<ul style="list-style-type: none"> • Санитарно — гигиенический режим (подбор мебели, освещённость, тепловой режим)

4.14. ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Родительские собрания	1р. в квартал	Воспитатели
2.	Семинары-практикумы	1р. в квартал	Ст. воспитатель
3.	Консультации	В течение года	Медсестра Воспитатели
4.	Педагогические беседы	В течение года	Медсестра Воспитатели Специалисты
5.	Дни открытых дверей	1р. в квартал	Воспитатели Медсестра
6.	Экскурсии по д/саду для вновь прибывших	По мере поступления детей	Воспитатели
7.	Показ занятий для родителей	1р. в квартал	Воспитатели
8.	Спортивные семейные праздники	1р. в квартал	Воспитатели
9.	Круглые столы	2р. в год	Заведующий

10.	Анкетирование	2р. в год	Педагог -психолог
11.	Участие в совместных проектах по вопросам физвоспитания и здоровья детей	В течение года	Воспитатели Старший воспитатель
12.	Информационные бюллетени, памятки	В течение года	Медсестра

4.15. План работы с родителями

	Мероприятия	Ответственные, форма проведения мероприятия	Срок проведения
1.	Консультативная помощь родителям		
	<ul style="list-style-type: none"> • «Коррекция плоскостопия и осанки у детей дошкольного возраста» • «Влияние точечного массажа на здоровье ребенка» • «Что такое здоровый образ жизни» • «Речь на кончиках пальцев» • «Адаптация - это серьезно» • «Страховка ребенка на спортивных снарядах и тренажерах» • «Как воспитать здорового малыша» • «Закаливание детского организма» • «Правила поведения на воде» • «Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста» • «Психологические минутки в жизни ребенка» • «Игровой массаж, как средство подготовки руки к письму» 	Педагоги ДОУ: Ст. воспитатель. медсестра	В течение года по плану или по запросу родителей и педагогов
2.	Спортивно-музыкальные праздники и развлечения		
	«День здоровья»	Воспитатели По плану	Сентябрь
	«День матери»	Музыкальные руководители, концерт	Ноябрь
	«Мальчиши - Крепыши»	Спортивно-музыкальный праздник	Февраль
	«Всемирный день здоровья»	Детская спартакиада	Апрель
	«Здравствуй, лето»	Спортивно-музыкальный праздник	Июнь
	«Праздник Нептуна»	Спортивный праздник	Июль

Рекламация для родителей в рамках программы «Здравушка»

Формы работы	Содержание	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия	1. Дни открытых дверей	В течение	Заведующий ДОУ

по созданию имиджа ДОУ	2. Создание рекламных буклетов, листовок, популяризации деятельности ДОУ в средствах массовой информации и информационных изданиях. 3.Создание сайта ДОУ 4.Приглашениесредств массовой информации при проведении физкультурно-оздоровительных и развлекательных мероприятий с детьми и родителями.	года	Старший воспитатель воспитанию
Нормативные документы	1. Знакомство с уставными документами и локальными актами учреждения. 2. Заключение договоров с родителями воспитанников ДОУ и социума.	Сентябрь	Заведующая ДОУ Старший воспитатель
Банк данных о семьях воспитанников и социума	1. Социальное обследование по определению социального статуса и микроклимата семьи	В течение года	Воспитатели Заведующий
Анкетирование, опросы	1. Социологическое обследование семей. 2. Оценка деятельности ДОУ 3.Выявление потребностей родителей в образовательных и оздоровительных услугах	Октябрь Март	Педагог - психолог
Родительские собрания	1. Вопросы адаптации детей в ДОУ 2.Участие в обсуждении вопросов физического, социального, познавательного и эстетического развития детей 3. Результативность воспитательно-образовательной и оздоровительной работы за прошедший период	Сентябрь В течение года Апрель	Педагоги ДОУ Заведующий ДОУ
Дни открытых дверей	1. «День Матери»	Ноябрь	Старший воспитательПе дагоги ДОУ
Привлечение родителей к участию в деятельности ДОУ	1. Работа над проектами 2. Групповые мероприятия с участием родителей 3. Выставки работ, выполненные детьми с родителями 4. Совместные занятия детей и родителей физкультурном зале, походы, спортивные мероприятия	В течение года	Старший воспитатель Педагоги ДОУ
Наглядная педагогическая пропаганда	1. Ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждения. 2. Тематические выставки. 3. Газета «Будь здоров!» 4. Информационные стенды в группах 5. Сайт ДОУ	В течение года	Заведующая ДОУ Старший воспитатель Педагоги ДОУ

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

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

**УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №5 «ЯХИТА» Г. ШАЛИ»
(УСЛОВИЯ ДЛЯ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ)**

№	Содержание работы	Сроки выполнения
1.	Приобрести массажные мячики	
2.	Для оздоровления окружающей среды пополнить природные уголки растениями, очищающими воздух помещений	
3.	Приобрести настольно-печатные игры для коррекционной работы с детьми	
4.	Приобрести «чесночные» киндеры для детей	
5.	Пополнить дорожки с раздражителями в группах	
6.	В методическом кабинете пополнить материалы по ОЗОЖ (схемы, иллюстрации, демонстрационные пособия и т.д.)	
7.	Пополнить музыкальный материал для проведения развивающего дозированного эмоционального тренинга детей	
8.	Приобрести звучащие игрушки и фланелеграф для младших групп	

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

изучением и внедрением следующих программ и технологии:

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

Изготовление тематических картотек:

- Дыхательной гимнастики
- Гимнастики для глаз
- Пальчиковой гимнастики
- Артикуляционной гимнастики
-

VI. КОНТРОЛЬ И РУКОВОДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

ЦИКЛОГРАММА КОНТРОЛЯ НАД ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ

№	Тематика контроля	Вид контроля, Формы и методы контроля	Сроки	Ответственные
1.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей	Оперативный	Постоянно	Заведующая ДОУ

2.	Результаты медицинского осмотра детей	Мониторинг	Постоянно	медсестра
3.	Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня	Оперативный, персональное наблюдение	Постоянно	ст.воспитатель
4.	Организация питания	персональное посещение групп, пищеблока, изучение документации	Постоянно	Заведующая ДОУ Ст.воспит.
5.	Выполнение здоровьесберегающего режима	персональное посещение	Постоянно	Ст.воспит. медсестра
6.	Выполнение санэпидрежима	Оперативный	Постоянно	медсестра
7.	Проведение закаливания, разумное сочетание его различных видов	Оперативный	По плану ДОУ	медсестра
8.	Анализ детской заболеваемости	Отчет, мониторинг	Ежемесячно, отчет 1 раз в	медсестра
9.	Выполнения натуральных норм питания	Индивидуальные беседы, изучение меню, анализ	Каждые 10 дней	Заведующая ДОУ
10.	Моторная плотность физкультурных занятий	Оперативный	2 раза в год	Ст.воспит.м едсестра,
11.	Уровень педагогического мастерства и состояние педагогического процесса по разделу «Физическое воспитание»	Анкетирование, просмотр занятий, диагностирование	Один раз в квартал	Заведующая ДОУ Ст.воспит.
12.	Уровень физического развития и здоровья детей	Посещение занятий, беседы, диагностика	По плану ДОУ	ст. воспит.
13.	Организация работы с родителями по оздоровлению детей в семье.	Анкетирование, посещение мероприятий	По плану ДОУ	Заведующая ДОУ, Ст.воспит.
14.	Состояние работы по программам дополнительного образования детей	Анкетирование, индивидуальные беседы, посещение кружковых занятий	По плану ДОУ	ст. воспит.

ЦИКЛОГРАММА КОНТРОЛЯ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№	Контролируемый материал	Определяемые показатели контроля	Периодичность контроля	Примечание
1. Помещения детского сада, связанные с пребыванием детей.				контроль Заведующей, медсестры
1.1.	Игровые, спальни,	Температура воздуха.	1 раз в неделю.	
		Относительная влажность воздуха.	1 раз в квартал.	
		Уровень искусственного освещения	1 раз в год.	
		Режим проветривания	1 раз в месяц	
1.2.	Мебель игровых	Маркировка	2 раза в год	
			1 раз в неделю	

1.3.	Постельное белье	Индивидуальная маркировка	белье при каждой смене	
1.4.	Санитарное содержание	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок и их качество] раз в квартал	
		Качество проведения текущей уборки	1 раз в месяц	
		Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и дезсредствами и условия их хранения	1 раз в месяц	
		Наличие разделения уборочного инвентаря по назначению и его маркировка	1 раз в месяц	
		Наличие, состояние и маркировка тары для замачивания посуды в случае карантина, транспортировки грязного белья	2 раза в месяц	
2. Территория детского сада.				контроль Заведующей,
2.1.	Двор	Исправность ограждения	2 раза в год	
		Исправность искусственного освещения	1 раз в год	
		Исправность и состояние мусоросборника и мусорных баков	1 раз в квартал	
2.2.	Игровые участки	Состояние малых форм	2 раза в год	
		Наличие песка для игры детей	2 раза в год	
		Обработка песка	1 раз в неделю	
		Санитарное содержание	Ежедневно	
		Отсутствие травмоопасных объектов	Ежедневно	
3. Организация учебно-воспитательного процесса.				Заведующая ст. воспитатель
3.1.	Занятия с детьми	Исследование учебной нагрузки: - соблюдение максимально допустимого количества учебного времени в день и в неделю; длительность занятий и перерыва между ними; -наличие отдельного расписания на дополнительные занятия, включение их в объем максимально допустимой нагрузки; -наличие здоровьесберегающих моментов в ходе занятий.	2 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в год 1 раз в месяц	

		Оценка сетки занятий: -наличие чередования занятий с разной степенью трудности в течение дня и недели	1 раз в квартал	
		Наличие развлечений, праздников в плане работ педагогов	1 раз в квартал	
		Планирование воспитательно-образовательной работы с детьми в группах	1 раз в квартал	
		Условия применения технических средств обучения, соблюдение правил расстановки ТСО, соблюдение длительности занятий ТСО	1 раз в месяц	
		Оценка педагогической диагностики усвоения детьми программного материала.	2 раза в год	
		Оценка составления двигательного режима детей по возрастным группам, его соблюдение	2 раза в год	Воспитатели
		Организация и длительность проведения прогулки с детьми.	1 раз в неделю	
4. Организация детского питания.				контроль Заведующей, медсестры
4.1.	Рацион питания	Качественный и количественный состав рациона питания, его соответствие возрастным и физиологическим потребностям; Соблюдение требований и рекомендаций по формированию рациона; Ассортимент продуктов, используемых в питании.	1 раз в 10 дней	
4.2.	Режим питания	Соответствие режима питания и условий приема пищи возрастным и гигиеническим требованиям	1 раз в неделю.	
4.3.	Документация по вопросам санитарии. гигиены, технологии производства пищи, результатам	Полнота, правильность и своевременность оформления (ведения) документации, соответствие требованиям санитарных правил, норм и гигиенических нормативов	1 раз в квартал	
4.4.	Технология производства пищи.	Правильность оформления технологической документации. Наличие <i>необходимой</i> нормативно-технической документации.	2 раза в год	

		Соблюдение санитарно-технологических требований при производстве пищи.	1 раз в 10 дней.	
4.5.	Поточность технологических процессов.	Наличие (отсутствие) общих встречных, пересекающихся потоков сырой и готовой продукции, чистой и грязной посуды, инвентаря, тары и т.д.	1 раз в неделю	
4.6.	Столовая посуда.	Качество мытья посуды, ее маркировка	1 раз в месяц.	
4.7.	Продукты.	Сроки и условия хранения. Исправность холодильного оборудования и правильность установки температуры в холодильных шкафах. Соседство хранения продуктов.	1 раз в неделю.	
4.8.	Реализация продуктов и готовой продукции	Сроки реализации, условия реализации. Соблюдение требований по температуре готовой пищи. Сроки хранения на пищеблоке подготовленных к кулинарной обработке продуктов и готовой пищи.	Ежедневно.	
4.9	Санитарно-противоэпидемический режим	Соблюдение санитарно-противоэпидемического режима на производстве, режима обработки, хранения и использования. Маркировки оборудования. посуды, инвентаря. уборочного инвентаря, режима уборки помещений, дезинфекционного режима, режима сбора, хранения и выноса отходов и др.	1 раз в месяц	
4.10	Персонал, связанный с питанием детей	Состояние осмотра персонала на предмет наличия простудных и гнойничковых заболеваний, опрос на наличие кишечных инфекций.	1 раз в неделю	
		Соблюдение правил личной гигиены работников пищеблока	Постоянно	
		Наличие и своевременность прохождения медицинских осмотров, прививок, гигиенической аттестации.	1 раз в квартал	
4.11	Санитарное состояние	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок.	1 раз в два месяца	

	помещений.	Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и дезинфицирующими средствами. условия их хранения.	1 раз в месяц	
		Наличие отдельного уборочного инвентаря по назначению и его маркировка.	1 раз в месяц	
5. персонал.				контроль Заведующей, медсестры
5.1.	Все работники детского сада.	Наличие санитарных книжек у всех работающих в учреждении результатами медицинских осмотров, своевременность прохождения медосмотров.	2 раза в год.	
		Своевременность прохождения гигиенического обучения	2 раз в год.	
5.2.	Педагоги и обслуживающий персонал.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей.	контроль 1 раз в месяц.	+контроль
6. Организации и проведение ремонтных работ,				контроль Заведующей, Зам.зав. по АХР
6.1.	Текущий ремонт помещений.	Наличие гигиенических сертификатов на применяемые отделочные материалы с указанием области применения в детских учреждениях.	При использовании.	
		Соответствие цветовой гаммы красок для окраски стен, дверей, рам, оборудования.	При проведении <i>работы</i>	
		Недопущение проведения работ в присутствии детей.	При проведении	

МОНИТОРИНГ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ

Вид работы	Содержание работы	Срок	Ответственный
Диагностика профессиональных умений и качеств педагога	Изучение педагогического коллектива, деловых и личностных качеств педагогов	По мере необходимости	Заведующий ДОУ, ст. воспитатель, Педагог-психолог
Анкетирование педагогов	Содержание определяется по мере необходимости (пример: выявление запросов, выявление профессиональной подготовленности, выявление уровня эмоционального выгорания и др.)		

Мониторинг деятельности Службы сопровождения	Анкетирование всех субъектов ДОУ на предмет удовлетворенности деятельностью специалистов Службы сопровождения	конец учебного года	Заведующий ДОУ, ст. воспитатель
Анкетирование родителей	Оценка результатов деятельности ДОУ Выявление запросов по различным темам	По мере необходимости	Заведующий ДОУ и педагог-психолог
Мониторинг состояния здоровья	Посещение детьми ДОУ, анализ причин пропуска, заболеваемости	Ежемесячно, ежеквартально.	Заведующий ДОУ, м/с
Мониторинг психомоторного развития	Выявление детей ГР	ежегодно	Педагог-психолог
Мониторинг по разделам образовательной программы.	Соответствие ЗУН детей возрастной норме	2 раза в год	Педагог-психолог, воспитатели
Мониторинг по состоянию развития оздоровительных групп.	Анализ внедрения и адаптации программы здоровья	1 раз в квартал	Педагог-психолог, воспитатели.

VII. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы считаем, что созданная в МБДОУ система работы по основной оздоровительной программе «Здоровьесбережение в ДОУ» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

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

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ:

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

▪ Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА:

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