

**Содержание**

1. Введение ………………………………………………………………………..2

1.1. Пояснительная записка ……………………………………………………..2

2. Аналитическое обоснование программы ……………………………………7

2.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОУ ………………………………..7

2.2. Анализ заболеваемости детей МАДОУ «Детский сад № 1» …………….10

2.3. Анализ ресурсного обеспечения программы ……………………………..13

2.4. Материально-технические условия ……………………………………….13

2.5. Кадровое обеспечение ……………………………………………………..14

3. Концептуальные подходы к построению программы ……………………..15

4. Система методической работы по повышению компетентности педагогов

…………………………………………………………………………………….23

5. Взаимодействие с семьёй …………………………………………………….27

6. План реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОУ …………………………………………………………….30

7. Мониторинг эффективности реализации программы ……………………...34

7.1. Мониторинг здоровья детей ……………………………………………….34

Список литературы ……………………………………………………………..36

**1. Введение**

**1.1. Пояснительная записка**

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законом: «Об образовании в РФ», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д. Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н.Капустян и др.). Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально - нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и принципу системности. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

профессионализм педагогических кадров;

соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;

организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;

целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ. Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;

стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОУ;

между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;

между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему:

Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

**Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи:**

Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.

Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.

Разработать концептуальную модель программы.

Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.

Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

принципнаучности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

принципцелостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

принципконцентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

принципсистематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

принципсвязи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

 принципповторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

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

принципдоступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

принципуспешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

принципактивного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

принципцелостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

принципиндивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

принципкоммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

принципкреативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

принципвзаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

принципрезультативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

**Предполагаемые результаты программы «Здоровье»:**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;

2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;

3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;

4. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;

5. Снижение уровня заболеваемости детей;

6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;

7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.);

8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

**2. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОУ**

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились **следующие особенности организации деятельности ДОУ:**

1.Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», посредством:

создания союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;

мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;

преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;

разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.

2. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе(дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

3. Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповыхкомнатах с целью обеспечения профилактико – оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

4. Совершенствование профессионального мастерствапедагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

5. Единство воздействиясо стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

В МАДОУ «Детский сад № 1» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

профилактические, оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);

общеукрепляющую терапию (применение чесночных бус, чай с шиповником, ягодный морс и др.);

организацию рационального питания (четырехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд);

двадцатидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;

санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:

- рациональный режим дня;

- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);

- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, на воздухе, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, обширное умывание);

- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;

- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмика и др.);

- режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

медицинская сестра;

педагог-психолог;

инструктор по физической культуре;

* учитель-логопед;

воспитатели.

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились.

Динамика снижения числа часто болеющих детей яркий показатель эффективности работы коллектива ДОУ по оздоровлению детей.

**2.2. Анализ заболеваемости детей МАДОУ «Детский сад №1» за период 2015-2018 г.г**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перечень заболеваний** | **2015** | **2016** | **2017** | **2018** |
| Списочный состав | 147 | 154 | 152 | 146 |
| Средняя заболеваемость на 1 ребёнка (в днях) | 6,3 | 7,5 | 6,4 | 7,0 |
| Число дней, пропущенных воспитанниками по болезни | 937 | 1170 | 988 | 1084 |
| Дни, пропущенные по ОРВИ | 843 | 812 | 888 | 942 |
| % часто болеющих детей | 15,6 | 13,1 | 15,3 | 13,4 |

**Движение детей по группам здоровья**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перечень заболеваний** | **2015** | **2016** | **2017** | **2018** |
| 1 группа | 17 | 13 | 16 | 11 |
| 2 группа | 127 | 108 | 99 | 128 |
| 3 группа | 3 | 2 | 6 | 6 |
| 4 группа | - | 1 | 2 | 1 |

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ является «мониторинг здоровья»ребенка, который осуществляется медицинским и педагогическим персоналом.

**Цель** мониторинга: повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;

периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;

оценка адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);

оценка личностных психофизических особенностей ребенка;

общее физическое развитие детей;

уровень физической подготовленности детей.

Общее физическое развитие и уровень физической подготовки детей отслеживается в процессе мониторинга реализации примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой. М.А.Васильевой (ФГОС ДО).

Работа по образовательной области «Физическое развитие» в рамках данной программы выглядит следующим образом:

**Образовательная область «Физическое развитие».**

**Цели и задачи:**

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности.

3. Предупреждение утомления.

4. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

5. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

6. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

7. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные** **моменты** | **Совместная с педагогом деятельность** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Совместная деятельность с семьёй** |
| - интегрированная детская деятельность- игра- игровое упражнение- проблемная ситуация | - утренняя гимнастика- подвижная игра (в том числе на свежем воздухе)- физическая культура- гимнастика после дневного сна- физкультурный досуг- физкультурные праздники- день здоровья- спартакиады- малые олимпийские игры- участие в спортивных соревнованиях | - игра- игровые упражнения- проблемные ситуации- деятельность в групповом спортивном уголке | - физкультурный досуг- музыкальная ритмика- физкультурные праздники- совместные досуги- консультативные встречи |

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

**1 блок.** Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

**2 блок.** Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневную утреннюю гимнастику, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно, подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

**3 блок.** Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности. Игровые помещения групп, оборудованные спортивными уголками и физкультурный зал ДОУ, наполнен необходимым оборудованием и атрибутикой. Рационально организованная деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей. Воспитанники ДОУ являются постоянными участниками Спартакиады дошкольников города Камышлова, Кросса наций, Велопробега, лыжных соревнований.

**2.3. Анализ ресурсного обеспечения программы**

Программно-методическое обеспечение базируется на содержании примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой. М.А.Васильевой (ФГОС ДО). Физическое развитие детей в детском саду осуществляется инструктором по физической культуре на основе методических рекомендаций к общеобразовательной программе «От рождения до школы». Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения.

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

**2.4. Материально-технические условия**

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

медицинский кабинет;

В детском саду имеются бактерицидные лампы. Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «центры здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ. В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур. Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют один зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

**2.5. Кадровое обеспечение**

В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой. М.А.Васильевой (ФГОС ДО).

заведующий – 1 чел.

старший воспитатель - 1 чел.

педагог - психолог – 1 чел.

инструктор по физической культуре – 1 чел.

музыкальный руководитель – 1 чел.

воспитатели – 12 чел.

учитель-логопед - 1 чел.

На текущий момент штат укомплектован на 100%.

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программы «Здоровье», призванной обеспечить комплексное медико-психолого-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

**3. Концептуальные подходы к построению программы**

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь. Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма. Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

**Цель** программы: Сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

Разработать индивидуальные маршруты оздоровления часто болеющих детей на основе взаимодействия с семьёй;

Обеспечить семьи часто болеющих детей всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей;

Разработать комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов МАДОУ «Детский сад № 1».

Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

Она включает в себя 3 основных направления, соответствующие целевым ориентирам:

|  |
| --- |
| **Программа «Здоровье»** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое здоровье (охрана и укрепление физического здоровья) | Формирование представлений о необходимости здорового образа жизни (приобщение ребёнка к общечеловеческим ценностям) | Психическое здоровье (обеспечение психологического здоровья) |

Каждое направление реализуется в рамках ООП ДО.

**Физическое здоровье**

**Цель:** Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ и в семье.

**Задачи:**

1. Изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;

2. Анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;

3. Укрепление здоровья детей;

4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

5. Организация специальной коррекционно-воспитательной работы с учетом индивидуальных особенностей детей, структуры их двигательного дефекта.

**Принципы построения раздела «Физическое здоровье».**

-) Единство физического и психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка. Пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

-) Принцип рационального сочетания интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима. На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

-) Принцип индивидуального подхода, способствующий успешному поиску адекватных медико-педагогических методов и приемов. На основе анализа проводимой работы по укреплению здоровья детей по всем основным показателям необходимо определять направления работы в целом и по каждой возрастной группе. Необходимо своевременно корректировать содержание медико-педагогических приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка, применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

-) Принцип естественной двигательной активности с учетом региональных и климатических условий. Ежедневные занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки, региональных и климатических условий в районе детского учреждения.

**Психическое здоровье**

**Цель:** Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

**Задачи:**

1. Создание в ДОУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;

2. Купирование нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

**Принципы построения раздела «Психическое здоровье»**

-) Принцип сохранения и улучшения нервно-психического здоровья с помощью психолого-педагогических средств. Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях ДОУ. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на: формирование навыков общения, гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками, коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения, коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.

-) Принцип учета общих закономерностей разностороннего развития детей дошкольного возраста и сензитивных периодов в развитии психических процессов. Каждый ребенок обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый ребенок требует индивидуального подхода, опираясь на сензитивность данного этапа развития ребенка. Реализация деятельностного подхода к воспитанию, то есть проведение всех видов воспитательной работы – образовательной и коррекционной в русле основных видов детской деятельности. С целью формирования, закрепления знаний об отдельных признаках, свойствах и отношениях объектов реальной действительности проводятся специальные дидактические игры, используются специальные коррекционные упражнения (игровые варианты психотерапии, суггестивные – основанные на внушении, тренировочные, разъясняющие). Стимуляция психической и двигательной активности детей осуществляется в различных видах детской деятельности (бытовой, игровой, изобразительной, трудовой).

**Формирование представлений о необходимости здорового образа жизни (приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям)**

**Цель:** Формирование духовных общечеловеческих ценностей.

**Задачи:**

1. Воспитание основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого отношения ребенка к миру;

2. Формирование высоконравственных начал личности через культуру речевого общения;

3. Формирование представлений у ребенка о взаимосвязи природы и человека.

**Принципы построения раздела «Формирование представлений о необходимости здорового образа жизни»**

-) Принцип постепенного усиления осознанности социально-нравственных представлений: понимания красоты и смысла нравственных поступков, необходимости выбора той или иной линии поведения в зависимости от обстоятельств, осознания последствий положительных или отрицательных поступков, установление причинно-следственной связи между отношениями, чувствами к поступкам людей, усиление роли самооценки в поведении.

Применение указанных принципов и разработанного на их основе комплекса оздоровительно-коррекционной работы обеспечит выполнение главных задач по укреплению физического, психического и социально-нравственного здоровья детей.

Работа по реализации программы «Здоровье» рассчитана на пять лет 2018-2023 гг., и планируется в три этапа.

**1 этап, его продолжительность один год 2018-2019 учебный год**

**Цель:** Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

**Тема:** Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей как необходимое условие для создания комплекса оздоровительно-профилактической работы.

**Условия достижения цели:**

- Наличие методик медико-педагогического диагностирования индивидуальных особенностей детей.

- Изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста.

- Разработка индивидуальных карт развития детей дошкольного возраста.

- Наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно-профилактической работы.

- Создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

**Предполагаемый результат:**

- Воспитатели имеют высокий профессиональный уровень и отлично владеют теорией и методикой диагностирования.

- Определен уровень физического, психического здоровья и социально - нравственного развития детей.

- Укреплена материальная база для осуществления оздоровительно -профилактической работы.

- Налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

**П этап, его продолжительность один год 2019-2020 учебный год**

**Цель:** Организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях ДОУ.

**Тема:** Разработка комплекса оздоровительно-профилактической работы, как основа полноценного здоровья ребенка.

**Условия достижения цели:**

- Наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально-нравственного развития детей.

- Наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей.

- Создание творческих и проблемных групп.

- Создание моральных и материальных стимулов к профессиональному росту педагогов и их творчеству.

**Предполагаемый результат:**

- Повышена результативность работы индивидуально-групповым методом.

- Повышены тренированность организма и устойчивость к утомлению, создана атмосфера психологической защищенности; созданы условия для гуманистической направленности поведения ребенка.

- Создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка.

- Отработан экономический механизм, определено экономическое стимулирование ответственных и творчески работающих сотрудников.

- Создан благоприятный психологический климат.

**Ш этап, его продолжительность три года 2020-2023гг.**

**Цель:** Реализация программы оздоровительно-профилактической работы в ДОУ.

**Тема:** Полноценное здоровье ребенка как результат реализации комплекса системы оздоровительно-профилактической работы в условиях ДОУ.

**Условия достижения цели:**

- Применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья.

- Базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины.

- Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей.

- Полное соответствие материально-технической базы.

**Предполагаемый результат:**

- Созданы все условия для полноценного здоровья детей.

- Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.

- Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДОУ.

- Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

**Планируемый конечный результат:**

- Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.

- Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.

- Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

**4. Система методической работы по повышению компетентности педагогов**

В нашем детском саду продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональную адаптацию, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: музыкально-спортивный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован центр физического развития, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Благодаря грамотно выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы и широкому применению игровой деятельности в ДОУ, мы смогли значительно снизить уровень заболеваемости у детей.

Однако, главное действующее лицо в педагогическом процессе – воспитатель, именно ему предъявляются требования, ориентированные на получение качественных показателей.

В связи с этим, работа с кадрами предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;

- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;

- снижение и профилактику детской заболеваемости;

- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;

- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

**Обновление содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ**

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводится мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Регулярно проводятся совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», «Недели Здоровья», в которых используется нетрадиционное спортивное оборудование.

В детском саду созданы оптимально возможные условия для реализации оздоровительной деятельности.

Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами МАДОУ «Детский сад № 1».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды** **здоровьесберегающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный**  |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** |
| 1. Динамические паузы, физкультминутки | Во время занятий, 2-5 минут по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| 2. Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 3. Релаксация | В кабинете педагога-психолога. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Педагог-психолог |
| 4. Игровой час во вторую половину дня | Для всех возрастных групп, в игровых зонах | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения | Все педагоги ДОУ |
| 5. Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели  |
| 6. Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| 7. Дыхательная гимнастика | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| 8. Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна 5 – 10 минут | Форма проведения различная: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ  | Воспитатели  |
| 9. Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** |
| 10. Физкультурное занятие | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 11. Игротренинги и игротерапия  | В свободное время, можно во второй половине дня. время строго фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Педагог-психолог |
| 12. Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 25 минут со старшего возраста | Занятия строятся по определённой схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели, педагог-психолог |
| 13. Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 14. Точечный массаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре |
| **3. Коррекционные технологии** |
| 15. Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и др. | Все педагоги |

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

**5. Взаимодействие с семьей**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов.

Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Систематичность и последовательность работы в течение всего года.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

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

Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятий, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.

Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.

Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

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

1. Просветительское

2. Культурно - досуговое

3. Психофизическое

**Просветительское направление**

Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)

Собеседование (сбор информации)

Анкетирование, тесты, опросы

Беседы

Встречи со специалистами

Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)

Индивидуальные консультации по возникшим вопросам

Круглый стол

Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)

Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

**Культурно - досуговое направление**

Дни открытых дверей.

Совместные праздники и развлечения.

Организация вечеров вопросов и ответов.

**Психофизическое направление**

Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей

Спортивные соревнования.

Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с детьми

Открытые занятия педагога – психолога с детьми

Тренинги, семинары – практикумы.

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

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоров.

**6. План реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направления деятельности** | **Сроки проведения** | **Ответственные**  |
| **Медико-профилактическая деятельность** |
| 1 | **Мониторинг здоровья детей** **Показатели здоровья**- общая заболеваемость- заболеваемость детей в днях на ребёнка- количество часто болеющих детей- количество детей с хроническими заболеваниями- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, в 6-7 лет)- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет**Показатели физического развития**- уровень физического развития (антропометрические данные)- уровень физической подготовленности | ПоквартальноПоквартально2 раза в год2 раза в год1 раз в год2 раза в год1 раз в год2 раза в год2 раза в год | МедсестраИнструктор по физической культуреВоспитатели  |
| 2 | **Профилактика и оздоровление детей**- составление дифференцированных программ оздоровления с учётом состояния здоровья ребёнка и его личностных особенностей- фитонцидотерапия (лук, чеснок)- профилактика гриппа и ОРВИ- профилактические прививки- рециркуляторы воздуха ультрафиолетовый бактерицидный ОРУБ-3-3 «КРОНТ»- ионизаторы воздуха- бактерицидные лампы | 1 раз в годОсень, зимаОсень, зимаПо мере необходимостиЕжедневно  | Медсестра Воспитатели  |
| 3 | **Организация питания**- сбалансированность и разнообразие рациона- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания- качество продуктов питания и приготовленных блюд- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов- витаминизация 3-го блюда- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион- организация питьевого режима  | ЕжедневноПостоянно ПостоянноПостоянноПостоянноПостоянно Постоянно Постоянно  | МедсестраПовар Повар Повар Медсестра Медсестра МедсестраМедсестраМл. воспитатели  |
| 4 | **Проведение закаливающих процедур**- закаливание с учётом индивидуальных возможностей (контрастные воздушные ванны, гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегчённая одежда, обширное умывание, утренний приём на свежем воздухе, сон с доступом воздуха +19С)- максимальное пребывание детей на свежем воздухе | Ежедневно (при оптимальных температурных условиях)Ежедневно и максимально летом | Воспитатели Воспитатели  |
| 5 | **Организация гигиенического режима**- режим проветривания помещений- режим кварцевания- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха- обеспечение чистоты среды- смена и маркировка постельного белья- проведение противоэпидемиологических мероприятий- гигиенические требования к игрушкам | ПостоянноПостоянноПостоянноПостоянноПо графикуВо время карантинаежедневно | Мл. воспитателиВоспитателиВоспитатели Мл. воспитателиМл. воспитателиВоспитателиВоспитатели  |
| 6 | **Организация здоровьесберегающей среды**- качество проведения утреннего приёма, своевременная изоляция больного ребёнка- оптимизация режима дня- санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса- организация и проведение прогулок- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей- соблюдение правил пожарной безопасности- подбор мебели с учётом антропометрических данных- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки- оказание первой медицинской помощи- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение | ЕжедневноПостоянноПостоянноЕжедневноПериод адаптацииПостоянноПостоянно2 раза в годЕжедневно По мере необходимостиПостоянно  | Воспитатели, медсестраВоспитателиВоспитатели ВоспитателиВоспитатели, психологСотрудники ДОУСотрудники ДОУМедсестра, воспитателиВоспитателиМедсестраМедсестра, воспитатели |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 7 | **Физическое развитие детей**- специально организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей- спортивные игры и упражнения на воздухе | 2 раза в неделю1 раз в неделю | Инструктор по физоИнструктор по физо |
| 8 | **Развитие двигательной активности**- утренняя гимнастика- физкультминутки- подвижные игры и физические упражнения на прогулке- подвижные игры в групповом помещении- оздоровительный бег- индивидуальная работа по развитию движений | ЕжедневноВ середине ОДЕжедневноЕжедневноЕжедневноЕжедневно  | Инструктор по физоВоспитателиВоспитателиВоспитателиВоспитателиВоспитатели  |
| 9 | **Физкультурные праздники и развлечения**- недели здоровья- физкультурный досуг- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе- спортивные игры-соревнования- спартакиады вне детского сада | 1 раз в год1 раз в неделю2-3 раза в год1-2 раза в год1 раз в год | Инструктор по физо, воспитатели |
| 10 | **Профилактика и нарушение в физическом развитии детей**- дыхательная гимнастика- массаж и самомассаж- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки- профилактика зрения | Ежедневно | Воспитатели  |
| **Обеспечение социально-психологического благополучия ребёнка** |
| 11 | **Адаптационный период**- использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы- организация работы с детьми в утренние часы- игры на сближение | Ежедневно  | Воспитатели  |
| **Здоровьесберегающая образовательная деятельность** |
| 12 | Физическое образование детей, осуществляемое в рамках ООП ДО | По расписанию | Воспитатели  |
| 13 | Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни | По плану | Воспитатели  |
| 14 | Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей | Постоянно  | Воспитатели  |
| **Работа с персоналом** |
| 15 | **Обучение персонала**- инструктаж по охране жизни и здоровья детей- инструктаж по пожарной безопасности- санитарно-просветительская работа с персоналом | По программе производственного контроля | Специалист по ОТ |
| 16 | **Организация контроля за:**- выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня- соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков- проведением оздоровительных процедур- соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке- соблюдением графика генеральной уборки помещений- воздушным и питьевым режимом по учреждению- ведением журнала приёма детей в группе- физической нагрузкой детей- маркировкой постельного белья- состоянием здоровья сотрудников пищеблока- температурным режимом пищеблока- сроками реализации скоропортящихся продуктов- качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале- товарным соседством на пищеблоке- прохождением профилактических осмотров персоналом- привитием персонала  |  По программе оперативного, тематического и фронтального контроля | Медсестра, завхоз, кладовщик |
| **Внешние связи** |
| 17 | **Взаимодействие с семьёй**- участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях- ознакомлением родителей с результатами диагностических обследований- оформление информационных стендов, выставок- индивидуальное консультирование родителей- организация и проведение родительских собраний- организация групповых консультаций- анкетирование родителей | По плануВ период обследованияПостоянноПо мере необходимостиПо плануПо мере необходимостиПо плану | Воспитатели, инструктор по физо, медсестра  |
| 18 | **Взаимодействие с социальными институтами**- детская юношеская спортивная школа- ВДПО- детская поликлиника | Постоянно  | Заведующий, воспитатели |

**7. Мониторинг эффективности реализации программы**

**7.1. Мониторинг здоровья детей**

**Цель:** Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

Критерием эффективности оздоровительной работы ДОУ служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатов, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен.

Физическое развитие и освоение ребенком образовательной области «Физическое развитие», диагностируется мониторингом в рамках примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой. М.А.Васильевой (ФГОС ДО).

Эффективность воспитательно – образовательной работы по физическому воспитанию детей разных возрастных групп, а также адекватность организации здоровьесберегающей предметно - пространственной среды определяется системой фронтального, оперативного и тематического контроля, проводимого согласно годовому плану ДОУ.

**Список литературы**

1. Антонов Ю.Е. Кузнецова М.Н. Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник - М.:АРКТИ, 2001.

2. Гончарук Г.Н. Игровая физкультура – СПб., 2000.

3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста – М., 1999.

4. Логвина Г.Б. Шебеко В.Н. Шишкина В.А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста – Минск, 1996.

5. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

6. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении – М.: Владос, 2000.

Приложение

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы работы** | **Особенности организации** | **Особенности организации** |
| **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| 1 | Утренняя гимнастика | 1. Традиционная
2. Игровая (на подвижных играх)

3) Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой) | Ежедневнов зале5 - 6 мин. | Ежедневнов зале6 - 8 мин. | Ежедневно в зале8 - 10 мин. | Ежедневнов зале10 - 12 мин. |
| 2 | Физкультминутки | 1. Упражнения для развития мелкой моторики.
2. Обще-развивающие упражнения.
3. Имитирующие упражнения.
4. Игры
5. «Танцевальные минутки»

Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности. | 3 - 5 мин. | 3 - 5 мин. | 3 - 5 мин. | 3 - 5 мин. |
| 3 | Оздоровительная ходьба | 1. Оздоровительные пробежки вокруг детского сада.
2. Оздоровительная ходьба по территории детского сада.
 | Ходьба | Бег  |
| 1,0 – 1,5 | 1,0 – 1,5 | 1,5 – 2,0 | 2,0 – 2,5 |
| 4 | Непосредственная образовательная деятельность | 1. Традиционные.
2. Тренировочные
3. Сюжетные.
4. Игровые.

5)Контрольно-проверочные. | 3 раза в неделю по 15 мин. | 3 раза в неделю по 20 мин. | 3 раза в неделю по 25 мин.2 – в зале1 - улица | 3 раза в неделюпо 30 мин.2 – в зале1 - улица |
| 5 | Самостоятельная двигательная деятельность | 1. Игры и упражнения с физ. оборудованием.
2. Упражнения на тренажерах.
3. Упражнение на полосе препятствий.

4) Упражнения с карточками – заданиями. | Ежедневно под руководством воспитателя утром, днем на прогулке, вечером в группе, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. |
| 6 | Двигательные разминки | 1. Игровые упражнения.
2. Подвижные игры малой подвижности.
3. Танцевальные движения.
 | Ежедневно в группе во время перерыва между занятиями 8-10 мин. |
| 7 | Релаксация |  | Ежедневно после всех обучающих занятиях 1-3 мин. |
| 8 | Дыхательная гимнастика |  | Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий |
| 9 | Артикуляционная гимнастика |  | Ежедневно 2 раза в день утром и вечером |
| 10 | Гимнастика после сна | Разминка в постели, самомассаж. | 8 мин. | 8 мин. | 10 мин. | 10 мин. |
| 11 | Музыкально-ритмические движения | 1. Подвижные, хороводные игры под музыку.
2. Танцевальные движения.
3. Ритмика.
 | Как часть музыкального занятия |
| 6 – 8 мин. | 8 – 10 мин. | 10 – 12 мин. | 12 – 15 мин. |
| 12 | Подвижные игры | 1. Спортивные упражнения.
2. Двигательные задания на полосе препятствий.
3. Игры высокой, средней и низкой нтенсивности.
4. Народные игры.
5. Игры с элементами спорта.
6. Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию.
7. Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств.
 | Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей |
| 10 мин. | 7 – 8 мин. | 8 – 10 мин. | 10 – 12 мин. |
|  |
|  | 10 мин. | 15 мин. | 15 мин. |
|  | Спортивные игры – 2 раза в неделю |
|  |  |  | 20 мин. |
| 13 | Пальчиковые игры |  | Ежедневно1 – 3 мин. | Ежедневно1 – 3 мин. | Ежедневно1 – 3 мин. | Ежедневно1 – 3 мин. |
| 14 | Занятия с тренажерами | Широко используются физические пособия | 2 раза в неделю в вечернее время, под руководством взрослого |
| 6 – 8 мин. | 8 – 10 мин. | 10 – 15 мин | 15 – 20 мин. |
| 15 | Психогимнастика | 1. Игровые упражнения.
2. Этюды.
3. Хороводы
 |  |  |  | Один раз в неделю во II половине дня |
| 10 – 15 мин. |
| 16 | Физкультурный досуг | Составляется по сценарию и включает в себя:1. Игры-соревнования.
2. Игры-эстафеты.
3. Аттракционы.
4. Подвижные игры
 | Проводится 2 раза в месяц |
| 15 – 20 мин. | 20 – 25 мин. | 25 – 30 мин. | 30 мин. |
| 17 | Спортивные праздники |  |  | 2 раза в год (зимой и летом) на воздухе |
| 40 мин. | 40 мин. | 60 мин. | 60 мин. |
| 18 | День здоровья  | Сюжетно-тематические |  | 1 раз в год |
| Содержание  | Возрастные группы |
| Группа детей раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| 1.1. Воздушно-температурный режим: | от +20 до + 22°С | от +20 до + 22°С | от +20 до + 22°С | от +18 до + 20°С | от +18 до + 20°С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей |
| Одностороннее проветривание | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).Допускается снижение температуры на 1-2 °С |
| Сквозное проветривание (в отсутствии детей): | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С |
| Утром перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной |
| Перед возвращением детей с дневной прогулки | + 22 °С | + 22 °С | + 21 °С | + 20 °С | + 20 °С |
| Во время дневного сна, вечерней прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. |
| 1.2. Воздушные ванны:Прием детей на воздухе | в летний период | в летний период | до 0 °С | до -5 °С | до -5°С |
| Утренняя гимнастика | проводится ежедневно в группе | В летний период на улице.В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю в физкультурное занятие в группе при + 18 °С. | 2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная.Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С |
| Прогулка  | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года: |
| до - 15 °С | до - 15 °С | до - 18 °С | до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с |
| при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. |
| Хождение босиком | Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур. |
| Дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры |
| + 20 °С | + 20 °С | + 20 °С | + 20 °С | + 20 °С |
| После дневного сна | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы |
| 1.3. Водные процедуры:Гигиенические процедуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры |
|  |  | В летний период - мытье ног. |