

Принята  
на педагогическом совете № 2  
от « 29 » мая 2017 г.

Утверждаю  
Заведующий ЧДОУ д/с  
«Ступеньки»  
\_\_\_\_\_ Е. А. Попова

Частное Дошкольное Образовательное Учреждение  
детский сад «Ступеньки»

**Программа  
по сохранению  
и укреплению здоровья дошкольников**

# **«Здоровье»**



Волгоград 2017 год

### Авторская группа:

Директор ЧДОУ- Попова Е. А.

Преснякова О. В -воспитатель

Бубнова О. В. воспитатель

Ивина О. Б- воспитатель

### **Актуальность программы:**

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Проблема оздоровления детей из чисто медицинской переросла в большую социальную и стала одним из направлений государственной политики.

Вся работа, производимая в рамках программы по сохранению, укреплению здоровья и формирования навыков здорового образа жизни дошкольников, должна проводиться комплексно, целенаправленно и систематично.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать его в будущем.

В силу особой актуальности проблемы, педагогами ЧДОУ детского сада «Ступеньки» была разработана программа «Здоровье», которая комплексно подходит к решению проблемы здоровьесбережения дошкольников, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

### **Концепция программы:**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических



знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **Основные принципы программы:**

- **Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- **Принцип активности и сознательности** - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- **Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- **Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- **Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Цель программы:**

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Основные участники реализации программы:**

- воспитанники дошкольного образовательного учреждения;
- педагогический коллектив;
- родители (законные представители) воспитанников, посещающих ДОУ.

### **Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровье»**

#### Директор ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей
- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

- обеспечение ОБЖ

#### Воспитатели:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
  - включение в физкультурные занятия
- облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- иммунопрофилактика
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану
- упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
- упражнения на релаксацию
- дыхательные упражнения
- закаливающие мероприятия
- сниженная температура воздуха
- закаливание
- дыхательная гимнастика
- самомассаж

#### Повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

#### Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

### **Для реализации программы в детском саду созданы следующие условия:**

- Договор с МУП № 31, обслуживание , необходимые консультации
- физкультурный инвентарь: гимнастическая скамья, мячи; ленты, обручи, скакалки и другое оборудование. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений
- имеется спортивный уголок, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.



## **Для решения поставленных задач в ДОУ была разработана система физкультурно-оздоровительной работы с детьми, которая включает в себя:**

- работу по организации двигательного режима в ДОУ
- оздоровительную работу с детьми
- коррекционную работу
- работу по созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни

*(Приложение 1)*

Проблема укрепления и сохранения здоровья детей возникает у родителей с момента рождения ребенка. Приходя в детский сад, часть детей уже имеет ряд хронических заболеваний, а к школе абсолютно здоровыми можно считать около 10% детей. Поэтому, проведение оздоровительной работы должно проходить в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи.

*(Приложение 2)*

### **Данное сотрудничество условно можно разделить на несколько этапов:**

- ознакомительный - проводится изучение состояния здоровья ребенка;
- этап разработки принципов оздоровления детей, выбор методики просвещения родителей;
- этап совместной деятельности родителей и сотрудников детского сада;
- итоговый - подведение итогов, результатов совместной работы, диагностика.

## **Основными направлениями программы “Здоровье” являются:**

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление

### **Пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:**

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ

*I. Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ*

Условия реализации программы:

- соответствие помещений нормам СанПиН;



- соответствие мебели в группах нормам СанПиН;
- организация качественного питания;
- наличие квалифицированных специалистов
- оснащённость специалистов.

## **II. Воспитательно-образовательное направление**

### **1. Организация рациональной двигательной активности детей**

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

### **Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:**

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль физического воспитания и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.



5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков, с использованием классических методов и современных технологий.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

#### **Формы организации двигательной активности в ДОУ:**

- физические занятия в игровой и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительно- игровые, динамические часы, часы двигательного творчества на прогулках
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

#### **Пути реализации рациональной двигательной активности детей:**

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

#### **2. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.**

Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов. Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве.

#### **Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:**

1. Осознанного отношения к здоровью и жизни человека.
2. Знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.
3. Компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья

#### **Формы взаимодействия с родителями:**

- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов)

### **3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.**

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;



- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителя-логопеда.

**Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двухосновных направлениях:**

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;



- музыкально-оздоровительная работа ( предполагает использование на занятиях следующих здоровьесберегающих технологий: песенки-распевки, дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия)
- отсутствие гаджетов, телефонов , игровых приставок

### **Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:**

- обучение детей приемам релаксации;
- использование музыкального сопровождения во время творчества детей;

### **Для достижения цели в ходе реализации программы решаются следующие задачи:**

1. Нормализация негативного состояния детей.
2. Десенсибилизация страхов, снижение тревожности.
3. Развитие уверенности у детей.
4. Формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
5. Коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

## **III. Лечебно-профилактическое направление**

### **1. Совершенствование системы профилактической и оздоровительной работы.**

Деятельность нашего ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в соответствии с графиком;
- проводить влажную уборку групповых помещений дважды в день;

- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- своевременно (до начала цветения) производить уборку участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

### **Профилактическая и оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:**

#### ***1) Иммунопрофилактика (специфическая)***

Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

#### ***2) Иммунопрофилактика (неспецифическая)***

Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.



## **Закаливающие мероприятия**

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДООУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в ДООУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение - является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 2,5-3 лет).

## **Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики**

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

***Дыхательная гимнастика:*** Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной,

сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

**Массаж и самомассаж:** Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

### ***Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.***

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание ребенка**.

Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства

физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко **плоскостопие** является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.



В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

### **Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники**

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ поддерживается постоянная связь с врачами узкой специализации детской поликлиники № 31. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

### **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.

### **Критерии оценки работы по программе:**

1. Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
2. Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
3. Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
4. Сформированность (не сформированность) у детей культурно-гигиенических навыков;
5. Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;
6. Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме "Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста"; "Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста".



Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№	Направления и мероприятия	График проведения	Прод-сть, мин.
1.1	Утренняя гимнастика	Утро, до завтрака	7-10
1.2	Занятия по физической культуре в зале и на улице	По расписанию занятий	15-30
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	По необходимости	3-5
1.4	Физкультминутка	Во время занятий	3-5
1.5.	Гимнастика-разминка после дневного сна	Ежедневно	3-5
1.6.	Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	15-30
1.7.	Оздоровительный бег	Ежедневно	3-5
1.8.	Физкультурные занятия детей вместе с родителями	1 раз в неделю	15
1.9.	Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно	Не менее 20-45
1.10	Гимнастика для глаз	Ежедневно на занятиях	
1.11	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	
1.12	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Во время прогулок	Не менее трех часов
1.13	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	В свободное от занятий время	30-40
1.14	Физкультурный досуг	Один раз в месяц по плану	40-60
1.15	Соревнования, эстафеты	По плану	40-60
1.16	Спортивные праздники	2 раза в год	60
1.18	Походы, экскурсии в лес, парк	1 раз в квартал	60-120
1.19	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• День здоровья</li> <li>• Международный день здоровья</li> <li>• «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>• «Эстафета»</li> <li>• участие родителей в массовых мероприятиях вне ДОУ</li> </ul>	По желанию родителей и педагогов	45-60

1.20	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	12-15
2.1	<p>Закаливающие мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прием детей на улице</li> <li>• проветривание помещений</li> <li>• воздушные ванны</li> <li>• гимнастика после сна</li> <li>• сухое обтирание тела</li> <li>• обширное умывание</li> <li>• сон без маек</li> <li>• ходьба по мокрым дорожкам</li> <li>• оздоровительный бег</li> <li>• ходьба по дорожке здоровья</li> </ul>	<p>В зависимости от погоды По графику</p> <p>После сна После сна</p> <p>После сна</p> <p>После сна</p> <p>До и после сна</p>	<p>35</p> <p>СанПиН</p> <p>5,10,15 7-15</p> <p>10-12</p> <p>5-10</p> <p>СанПин 3-7</p> <p>3-7</p> <p>3-7</p>
2.2	<p>Обеспечение здорового ритма жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>• гибкий режим</li> </ul>	По плану	
2.3.	<p>Гигиенические и водные процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• местный душ (в летний период);</li> <li>• игра с водой;</li> </ul>	По режиму дня; в соответствии с гигиеническими требованиями	
2.4.	<p>Свето-воздушные ванны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• прогулки на свежем воздухе;</li> <li>• обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>	Ежедневно	
2.5.	<p>Профилактические мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самомассаж по системе А.А.Уманской</li> <li>• Самомассаж стоп</li> </ul>	<p>Перед прогулкой</p> <p>На физ. занятиях</p>	

2.6.	Диетотерапия: • рациональное питание	Ежедневно	
2.7.	Свето – и цветотерапия: • обеспечение светового режима; • цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	Ежедневно	
2.8.	Музтерапия: • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкальное оформление фона занятий; • музыкально – театральная деятельность • вокальное и хоровое пение	Ежедневно по учебному плану	15-30
2.9	Аутотренинг и психогимнастика: • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций; • коррекция поведения		15-30
2.10	Просветительская работа: • уголки здоровья по рекомендациям • выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни	Материал используется на месте или берется в группу для изучения в повседневной жизни	По желанию детей
2.11	Оздоровление детей: • утренняя гимнастика и гимнастика-побудка после сна; • профилактика плоскостопия; • закаливание дома и в детском саду; • профилактика сколиоза • профилактика органов зрения (занятия на зрительных тренажерах)	Ежедневно	
	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	На физкультурных занятиях	3-5
	Упражнения на формирование правильной осанки	На физкультурных занятиях	3-5
	Закрепление мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии	В течение года	

	<p>Формирование навыков личной гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей</li> <li>• демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий</li> <li>• беседы о полезности и необходимости выполнения правил личной гигиены</li> <li>• демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье»</li> </ul>	В соответствии с режимом дня групп	-
	<p>Формирование навыков культуры питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сервировка стола</li> <li>• эстетика подачи блюд</li> <li>• этикет приема пищи и т.д.</li> </ul>	В соответствии с режимом питания	-
	<p>Формирование у дошкольников общего представления о значении здоровья для человека; Формировать основные первоначальные навыки сохранения своего здоровья</p>	1 занятие в неделю (всего 16 занятий в год)	30-35 минут

## Приложение 2

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

	Задачи	Мероприятия	Период
<b>I этап</b>			
	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение медицинских карт;</li> <li>• анкетирование родителей;</li> <li>• беседы с родителями;</li> <li>• наблюдение за ребенком;</li> </ul>	Адаптацион. период Сентябрь 2015 г. Сентябрь 2016 г. Сентябрь 2017 г.
<b>II этап</b>			
	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p><b>1. Родительские собрания:</b></p> <p>- «Адаптация ребенка»</p> <p>-«Содержание физкультурно-оздоровительной работы на год»</p> <p>-«Система оздоровления детей в условиях детского сада и семьи»</p> <p>«Итоги работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей за учебный год»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливание детей дома и в детском саду»</p> <p>«Подвижных игры с папой и мамой»;</p> <p>«Босохождение по дорожке здоровья– элемент закаливания организма»</p> <p><b>2.Памятки для родителей:</b></p> <p>✓ «Как сформировать правильную осанку»</p> <p>✓ «Что делать, если у ребенка</p>	<p>Сентябрь 2015 г., 2016 г., 2017г.</p> <p>Сентябрь 2015г., 2016г., 2017гг</p> <p>Январь 2016г.</p> <p>Май 2016г., 2017г., 2018г.</p> <p>октябрь 2015г.</p> <p>Март 2016г.</p> <p>ноябрь 2015г.</p> <p>апрель 2016г.</p> <p>январь 2016г.</p>

		<p>плоскостопие»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Первый шаг на пути к здоровью»</li> <li>✓ «Профилактика заболеваний дошкольников»</li> <li>✓ «Компьютер: за и против»</li> <li>✓ «Принципы рационального питания»</li> <li>✓ «Как организовать полноценный сон ребенка»</li> <li>✓ «Надежная защита от гриппа» (точечный массаж по А.А.Уманской)</li> <li>✓ «Как сохранить зубы ребенка здоровыми»</li> <li>✓ «Как сохранить зрение ребенка»</li> <li>✓ «Соки – напитки защиты организма от простуды»</li> <li>✓ «Массаж десен начинается с зубной щетки»</li> <li>✓ «Простуда, или ОРВИ, у малышей»</li> <li>✓ «Массаж ушей – важная процедура при простуде, насморке, кашле, аллергии»</li> <li>✓ «Как сохранить сердце здоровым»</li> <li>✓ «О детской одежде»</li> <li>✓ «Босохождение – элемент закаливания организма»</li> <li>✓ «Физическое воспитание ребенка»</li> </ul> <p><b>3. Знакомство родителей с методиками оздоровления; М.Ю.Картушиной, А.Стрельниковой, А.Уманской, Коваленко, А.Аветисова; В.Ф.Базарного (в форме консультаций, презентаций, открытых показов)</b></p> <p><b>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</b></p>	<p>Февраль 2016г.</p> <p>Март 2016г.</p> <p>Апрель 2016г.</p> <p>Май 2016г.</p> <p>Сентябрь-октябрь 2016г.</p> <p>Ноябрь-декабрь 2016г.</p> <p>Февраль 2016г.</p> <p>Апрель 2016г.</p> <p>Сентябрь 2016г.</p> <p>Ноябрь 2016г.</p> <p>Январь 2017г.</p> <p>Март 2017г.</p> <p>Сентябрь 2017г.</p> <p>Ноябрь 2017г.</p> <p>Январь 2018г.</p> <p>Март 2018г.</p> <p>Апрель 2018г.</p>
<p>Разработка системы оздоровительных мероприятий при</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор из предложенных методик наиболее эффективной и удобной для выполнения;</li> </ul>	<p>Начало учебного года</p>

	активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• заключение соглашения между родителями воспитанников ДООУ по вопросу совместного проведения оздоровительной работы</li> </ul>	
<b>III этап</b>			
	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разъяснительная работа с родителями;</li> <li>• проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни</li> </ul>	Ежедневно
	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение занятий вместе с родителями;</li> <li>• участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми;</li> <li>• походы за город в теплое время года;</li> <li>• проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДООУ)</li> <li>• участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога)</li> <li>• помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей</li> </ul>	<p>По годовому плану ДООУ</p> <p>По желанию родителей</p> <p>По плану ДООУ</p>
<b>IV этап</b>			
	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДООУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика физического и психического развития детей;</li> <li>• проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;</li> <li>• анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДООУ по данному направлению;</li> </ul>	<p>Май 2018 г.</p> <p>Май 2018 -2020 г.г.</p> <p>Апрель-май 2018-2020гг.</p>

