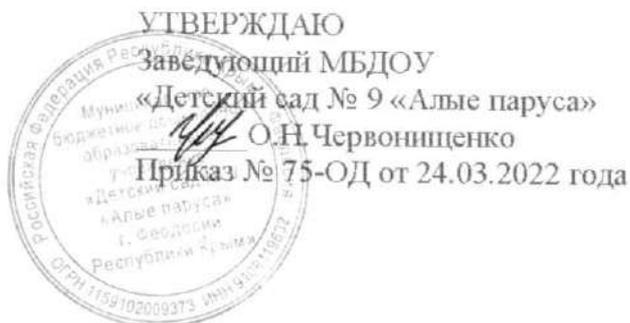


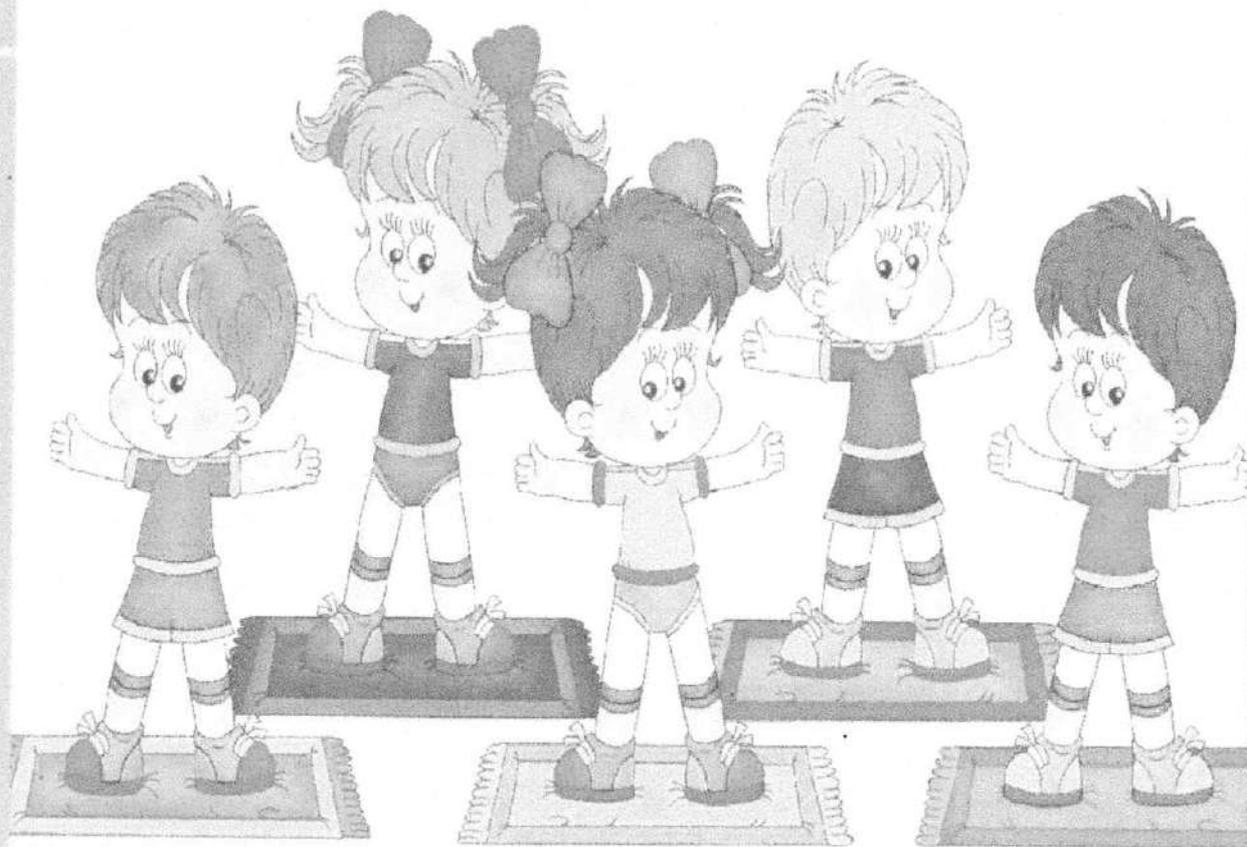
ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 3 от 24.03.2022 г.



**ПРОГРАММА
ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
НА 2022-2025 ГГ.**

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 9 «Алые паруса» г.Феодосии Республики Крым»**



**В здоровом теле —
здоровый дух**

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Актуальность	3
1.1.2. Основные принципы программы:	3
1.1.3. Концепция программы.	3
1.1.4. Цель и задачи программы:	4
1.1.5. Основные участники реализации программы:	4
1.1.6. Основные направления оздоровительной программы:	4
1.1.7. Этапы реализации программы «В здоровом теле – здоровый дух!»	4
1.1.8. Ожидаемые результаты программы «В здоровом теле – здоровый дух!»	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Общие положения.	6
2.2. Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников	6
2.3. Модель режима двигательной активности детей	8
2.4. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников	11
2.5. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	12
2.6. Характеристика основных направлений программы	15
2.6.1. Медико-профилактическая деятельность	15
2.6.2. Организация гигиенического режима	18
2.6.3. Проведение противоэпидемиологических мероприятий	19
2.7. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ	22
2.8. Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье	22
2.9. Оздоровительные мероприятия	23
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	24
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды	24
3.2. Условия реализации программы	24
3.3. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни	24
3.4. Индикаторы мониторинга качества оздоровительной работы	24
3.5. Показатели здоровья и физического развития выпускника	25
4. Литература	25

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «В здоровом теле – здоровый дух!» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 «Алые паруса» г. Феодосии Республики Крым» является нормативным документом. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании».

1.1.1. Актуальность.

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в детском саду не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения детского сада, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов. Реально оказать влияние на здоровье в условиях детского сада можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Ребенок при поступлении в дошкольное образовательное учреждение большую часть дня проводит в детском саду и все жизненно важные процессы, такие как кормление. Организация прогулок, обеспечение двигательной активности, проведение закаливающих процедур осуществляются в ДОУ. Таким образом, основная ответственность по сохранению и укреплению здоровья дошкольников ложится на плечи специалистов детских садов, что требует более тщательного контроля за состоянием здоровья детей с целью ранней диагностики, своевременной коррекции и профилактики начальных признаков патологических отклонений в организме ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как одна из основных задач дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Программа «В здоровом теле – здоровый дух!» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении, разработана с учётом основных направлений программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. - М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2016. – 368 с..

1.1.2. Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

1.1.3. 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, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья. 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 детского сада: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, валеологическое просвещение родителей воспитанников.

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

1.1.4. Цель и задачи программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

1. Организация рациональной двигательной активности детей: использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
2. Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью
3. Повысить валеологическую культуру родителей.

1.1.5. Основные участники реализации программы:

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

1.1.6. Основные направления оздоровительной программы:

1. Организация здоровьесберегающей среды в Детском саду.
2. Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.
3. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
4. Организация рационального питания.
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
6. Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.
7. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа
8. Комплекс гигиенических мероприятий

1.1.7. Этапы реализации программы «В здоровом теле – здоровый дух!»

Работа по реализации программы «В здоровом теле – здоровый дух!» рассчитана на три года 2022-2025 г.г., и планируется в три этапа.

I. Организационный этап

Цель: создание условий и подбор средств для эффективной реализации программы.

- Мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;
- Организация здоровьесберегающих образовательных мероприятий и режимов в Детском саду;
- Подбор и изучение методической литературы по тематике здорового образа жизни;

II. Этап реализации

Цель: реализация программных мероприятий.

- Укрепление материально - технической базы Детского сада;
- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в Детском саду (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ);
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья;

- Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников: систематическое проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий, закаливающие процедуры, проведение оздоровительной гимнастики после сна, прогулки и т.д.
- Оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса.

III. Завершающий этап

Анализ и оценка результатов реализуемой Программы.

- Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей.

Планирование и корректирование плана мероприятий на следующий год с учетом выявленных проблем и пожеланий участников.

- Оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.

1.1.8. Ожидаемые результаты программы «В здоровом теле – здоровый дух!»:

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения.
2. Применение в работе детского сада здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
3. Отсутствие частой заболеваемости.
4. Уровень развития физических качеств и основных движений воспитанников соответствует возрастно-половым нормативам.
5. Воспитанники самостоятельно выполняют гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеют культурно-гигиеническими навыками.
6. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания.
7. Создание современной предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» (валеология, ОБЖ), обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения.

Программа посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 9 «Алые паруса» г. Феодосии Республики Крым».

Реализация программы носит преимущественно индивидуально- дифференцированный характер и комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка.

Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей дошкольного возраста:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения воспитанников к своему здоровью, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем, родителями работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в детском саду, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

2.2. Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в детском саду	Педагогический коллектив	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психологическом, физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Пищеблок Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы детского сада по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Заведующий, педагог-психолог, воспитатели	сентябрь	Повышение эффективности работы детского сада по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.

Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Заведующий, педагогический коллектив	В течении всего периода реализации программы	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив	В течении всего периода реализации программы	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив	В течении всего периода реализации программы	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровьядетей
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив	В течении всего периода реализации программы	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив	В течении всего периода реализации программы	Увеличение доли родителей по компетентности в данной области
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий	В течение года	Отчет по самообследованию Информация на сайте
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей дошкольного возраста.	педагог-психолог, воспитатели групп	В течении всего периода реализации программы	Анализ результатов мониторинга. Определение перспективдеятельности.

2.3. Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий и форма двигательной активности		Мл. возраст	Ср. возраст	Ст. возраст	Подг. возраст	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия						
1.1	Утренняя гимнастика	5-6	6-8	8-10	10-12	Ежедневно в группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10	10	10	10	Ежедневно
1.3	Физкульт. минутка	1,5-2	2	2	2	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10	10-15	15-20	20-30	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8	5-8	12-15	12-15	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10	5-10	5-10	10-12	Ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	---	3-7	3-7	3-7	2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в утр. прогулку
2. Учебные занятия						
2.1	По физической культуре	15	20	25	30	3 раза в неделю, одно - на свежем воздухе
3. Самостоятельные занятия						
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Спортивно-оздоровительная деятельность						
4.1	Неделя здоровья					2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	30 минут				1 раз в месяц
4.3	Физкультурный спортивный праздник	40 минут				2 раза в год в группе или на воздухе
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи						
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений.

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Артикуляционная гимнастика Форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья.

Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку.

Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине. Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы.

2.4. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки	ежедневно	воспитатели
6	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
8	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
9	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
10	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
11	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
12	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
13	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
14	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хожение босиком на траве в теплое время года	ежедневно	воспитатели
17	Игры с водой	в теплое время	воспитатели
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	воспитатели
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя, предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	воспитатели

3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки	в период вспышки заболеваний	Воспитатели, медицинская сестра
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия)	в теч. года	Воспитатели, медицинская сестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	Воспитатели, медицинская сестра
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата	в теч. года	педагог-психолог
2	Обследование детей	сентябрь май	педагог-психолог
3	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	педагог-психолог
4	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	педагог-психолог
5	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	По графику	педагог-психолог

2.5. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; (ежегодно) • наблюдение за ребенком; 	Адаптационный период
II этап			

2	<p>Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей</p>	<p>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет» «Роль витаминов в детском питании» «Правильное питание детей – основа их здоровья» «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста» «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» «Особенности питания детей в зимний период» «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния» «Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p>2. Памятки для родителей: «Как не нужно кормить ребенка» «Витамины здоровые продукты и здоровый организм» «Советы родителям по питанию» «Здоровый образ</p>	<p>Сентябрь (ежегодно)</p> <p>В течении года (ежегодно)</p>
---	---	---	---

		<p>жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Соки – напитки защиты организма от простуды»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <p>3. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> • выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения. 	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни 	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для 	По годовому плану

		развития движений детей	
IV этап			
б.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики 	ежегодно

2.6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ

2.6.1. МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. Выявленные больные дети и дети, или с подозрением на заболевание, в Детский сад не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в изоляторе) до прихода родителей или направляют в лечебное учреждение. После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней), детей принимают в Детский сад только при наличии справки участкового врача-педиатра с указанием диагноза, длительности заболевания, проведенного лечения, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными, а также рекомендаций по индивидуальному режиму ребенка.

Предупреждение заноса инфекционных заболеваний во многом зависит от правильно организованного утреннего приема детей.

Воспитатель полностью отвечает за соблюдение всех санитарногигиенических правил содержания групповых помещений. Он следит за тем, чтобы в них систематически и качественно осуществлялись влажная уборка, проветривание. Важно помнить, что свежий воздух и чистота в группе - залог эффективности всей оздоровительной работы. Если этого нет, то никакие специальные процедуры не будут оказывать благоприятные воздействия на организм и их проведение окажется бесполезным.

Во время проведения утреннего приема в теплое время года дети должны выходить на участок до завтрака. Во время утреннего приема на улице воспитатель организует игры с детьми, наблюдения за явлениями природы, уход за растениями (летом), беседует с родителями.

Во время утреннего приема в группе организуется игровая, трудовая деятельность, индивидуальная работа, а также самостоятельная деятельность детей.

Важно помнить, что правильно организованный утренний прием, доброжелательное отношение, внимание к ребенку, создает положительный эмоциональный настрой на весь день не только ребенку, но и родителям.

Мониторинг здоровья детей.

Критерием эффективности оздоровительной работы Детского сада служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров. Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен.

Первой, важнейшей составной частью системы мониторинга в Детском саду, определено состояние здоровья воспитанников. Данная система включает в себя три аспекта:

- медицинский;
- психологический;
- педагогический.

Все три аспекта содержат составные части, касающиеся вопросов здоровья. Полученные данные заносятся в диагностические таблицы, отражающие уровень физического развития и здоровья детей и хранятся на протяжении всего периода посещения ребенком Детского сада.

Сбор информации осуществляется следующими методами:

- осмотр детей;
- наблюдение за деятельностью ребенка и анализ его результатов;
- изучение и анализ документов;
- определение компетентности детей с последующим анализом результатов;
- тестирование и анализ результатов.

Первый аспект - медицинский, направлен на оценку и изучение состояния здоровья детей, осуществляется медицинскими работниками. Показатели здоровья включают в себя: группу физического здоровья на основе анамнеза; группу физического развития на основе антропометрических данных.

Оценку физического развития детей проводят 2 раза в год (осень, весна) по данным антропометрических показателей (длина и масса тела).

Основными задачами данного взаимодействия являются:

- обнаружение и ранняя (с первых дней пребывания воспитанника в детском саду) диагностика отклонений в развитии и/или состояний декомпенсации;
- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов выявление резервных возможностей развития воспитанника.

Данный подход к отслеживанию развития детей, позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям.

Организация питания

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в Детском саду является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
 - соблюдение определенного режима питания;
 - выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

На основе примерного перспективного десятидневное меню составляется ежедневное меню, что обеспечивает:

- правильное сочетание блюд в рационе;

- разнообразие в диете, и повышение усвоения отдельных продуктов;
- распределение калорийности питания в течение суток;
- строгое соответствие объема пищи возрасту ребенка. Пища должна не только удовлетворять потребностям растущего организма и вызывать чувство насыщения, но и соответствовать возрастной емкости желудка. Объемы разовых порций и суточный объем пищи нормированы для детей каждой возрастной группы;
- для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Организация режима питания:

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание;
- режим строится с учетом 10,5 -часового пребывания детей в Детском саду, при организации 4-х разового питания;
- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу. Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°C; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15°C;

- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Картотека технологий приготовления блюд обеспечивает:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки;
- приготовление из одного продукта широкого ассортимента блюд, с этой целью в Детском саду создана картотека технологий приготовления блюд.

Эстетические и культурно-гигиенические условия развития детей:

- умение вкусно приготовить, и красиво оформить блюда перед подачей их детям - немаловажное требование, предъявляемое к работникам пищеблока;
- создание доброжелательной и комфортной атмосферы для приема пищи;
- сервировка стола, эстетика, а также внешний вид готовых блюд способствует поддержанию хорошего аппетита у детей, создает положительное отношение к еде и вызывает желание сесть за стол;
- воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- привитие дошкольникам вкуса к здоровой и полезной пище.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя - привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным. Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к полезной для него пище.

Организация питьевого режима.

Вода принимает участие во всех обменных процессах живого организма. Благодаря растворению в ней многих химических веществ, вода подает к тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Вода вместе с растворенными в ней минеральными веществами обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Она необходима для нормального течения обмена, поддержания температуры тела, процессов кроветворения, выделительной функции почек. Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается. Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья.

Питье рекомендуется давать детям вовремя и после возвращения с прогулки. Чайник обрабатывается 1% содовым раствором, рожок чайника обрабатывается ершиком каждые три

часа. Перед новым заполнением водой просушивается. Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка. При питьевом режиме используется кипяченая вода. Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

Проведение закаливающих процедур.

Большое значение в Детском саду придается методам неспецифической профилактики, повышающим защитные механизмы организма. Среди этих методов ведущим является закаливание, под которым понимается комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма инфекционным заболеваниям, к неблагоприятным средовым и, в первую очередь, метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

В дошкольном учреждении используются методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей. Обязательное условие закаливания - соблюдение принципов постепенности и систематичности.

При организации необходимо соблюдать ряд требований:

1. Провести комплексную оценку здоровья ребенка.
2. Определить тип и дозировку закаливания.
3. Выбрать метод.
4. Скорректировать действия педагогов и родителей по выбору средств и методов закаливания.

5. Учитывать противопоказания к закаливанию организма:

- менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
- менее двух недель после обострения хронического заболевания;
- ряд врожденных заболеваний;
- протест и страх ребенка;
- температура окружающего воздуха ниже нормы.

Правильно организованная система закаливания:

- поддержит температурный баланс тела (гомеостаз);
- нормализует поведенческие реакции ребенка; - снизит инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшит показатели физического развития;
- повысит уровень физической подготовленности.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала, со строгим соблюдением методических рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

2.6.2. Организация гигиенического режима

Режим проветривания

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с

прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°C.

В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

2.6.3. Проведение противоэпидемиологических мероприятий

Источники и пути распространения инфекционных заболеваний различны. Заражение происходит в инкубационный и в начале периода заболеваний. Источником могут быть игрушки, книги, личные вещи, используемые больным. Несвоевременное выявление бациллоносителей также имеет существенное значение в распространении инфекций. Борьба с инфекционными заболеваниями включает обеспечение санитарного и противоэпидемического режима, повышение специфического режима, повышение специфического и неспецифического иммунитета, прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций.

Для раннего выявления и предупреждения распространения инфекционных заболеваний важное значение имеет совместная работа воспитателей с медицинскими работниками: ежедневный учет отсутствующих в группах, своевременная передача этих сведений, а также справок переболевших детей медицинскому персоналу.

Гигиенические требования к игрушкам

Учитывая важную роль игрушки во всестороннем развитии ребенка, в настоящее время определены требования, предъявленные к ней. Гигиенические требования касаются материалов, конструкции, маркировки, упаковки, хранения, эксплуатации. Все требования устанавливаются с учетом возраста ребенка.

Применение мягких игрушек в детских учреждениях ограничено санитарными правилами - поверхность таких игрушек легче инфицируется, их труднее обрабатывать. Поэтому разрешается использовать мягкую игрушку только в качестве дидактического пособия в группах.

Конструкция игрушек должна отвечать требованиям безопасности, исключать травматизм. Игрушка должна быть удобной, иметь гладкие, ровные поверхности и хорошо заделанные края, не должна иметь выступающих острых углов, мелких легко отделяемых частей. В целях предупреждения инфекционных заболеваний в Детском саду должна строго соблюдаться групповая принадлежность игрушек. Не допускается организация проката и обмена игр, игрушек и другого инвентаря.

Игрушки требуют ежедневного ухода, их моют ежедневно в конце дня горячей водой с 2% мыльно-содовым раствором в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (температура 37°C) и высушивают на воздухе. Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытью, стирка) используются только в качестве дидактического материала. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения (но не реже 1 раза в неделю), с использованием детского мыла и проглаживается.

Вновь приобретенные игрушки перед поступлением в группы моют проточной водой (температура 37°C) с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей и затем высушивают на воздухе.

Организация прогулок

Условия проведения прогулок.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует. В летнее время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. В зимнее время ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часа.

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом домой.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°C и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует:

1. В теплое время года утренний прием детей проводить на улице.
2. Проводить на воздухе часть физкультурных занятий и утреннюю гимнастику в теплое время года.
3. Четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку.

Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать их в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают, одеваться под присмотром помощника воспитателя, которая выводит их гулять позже. Участие помощника воспитателя в подготовке детей к прогулке обязательно в любой возрастной группе.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель, до приема детей, внимательно осматривает весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов и т.д.

В летнее время могут быть грибы, незнакомые ягоды в укромных уголках площадки, палки с шипами и заостренными концами и пр. Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо создать условия для разнообразной деятельности. Структурные компоненты прогулки.

При планировании содержания каждой прогулки, воспитатель учитывает следующие структурные компоненты:

- разнообразные наблюдения;
- дидактические задания;
- трудовые действия детей;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- самостоятельная деятельность детей.

Ежедневные наблюдения на прогулке обогащают представления детей о мире природы, людей (их труда, взаимоотношений), обогащают детские эстетические представления. Таким образом, наблюдения - один из главных компонентов прогулки.

Использование дидактических заданий, привлекает детей к активным мыслительным операциям, и выполнению разнообразных движений по ориентировке на местности, и воспроизведению действий обследования предлагаемых объектов, для того чтобы систематизировать вновь приобретенные знания и закрепить полученные ранее. Широкое включение в этот процесс зрения, слуха, осязания, обоняния, тактильных и вкусовых ощущений способствует более глубокому познанию окружающего мира, оставляя в сознании ребенка увлекательные и незабываемые впечатления.

Посильные трудовые действия детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослых, за живыми объектами окружающей среды. Дети включаются в совместный с взрослыми трудовой процесс. По мере усвоения трудовых навыков, они по собственной инициативе действуют с природным материалом. Выполняя одновременно и трудовые и дидактические задания, ребенок приобретает положительные черты личности и навыки правильного взаимоотношения со сверстниками.

Правильная организация прогулки предполагает использование подвижных и спортивных игр. В то же время дети должны иметь возможность отдохнуть, поэтому на участке должны присутствовать скамейки. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры.

Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосу светотени. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу.

В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Взрослый продумывает организацию прогулки так,

чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались. Подвижные игры проводят в конце прогулки.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в самостоятельной деятельности. Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение). Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной.

Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 10 до 20 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. В зависимости от сезонных и погодных условий, объекта наблюдения, настроения детей эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

Оптимизация режима дня

Рациональный режим дня в Детском саду предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма.

Организация жизнедеятельности детей осуществляется с учетом физиологических позиций, т. е. способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать.

В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Непрерывная непосредственно образовательная деятельность, вызывающая выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

В целях предупреждения утомления у воспитанников Детского сада, увеличен двигательный компонент, непосредственно образовательная деятельность распределяется в течение недели с учетом динамики работоспособности. Данное направление осуществляется через использование следующих форм документальной организации педагогического процесса:

- режим дня;
- таблицы соответствия учебной нагрузки (разработаны в соответствии с требованиями, содержащимися в новых санитарно-эпидемиологических правилах и нормах для Детского сада с учетом равномерного распределения умственной и физической нагрузки; - образовательный план;
- график организации образовательного процесса;
- расписание непосредственно образовательной деятельности;
- организация двигательного режима;
- планирование воспитательно-образовательной деятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей в Детском саду, осуществляется через комплексное использование фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3-х лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часов, из которых 2,0 - 2,5 отводится дневному сну. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр. Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. В разновозрастных группах более старших детей после сна поднимают раньше. Во время сна детей, присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 10 мин. В теплое время года непосредственно образовательную деятельность осуществляют на участке во время прогулки. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4- го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года

жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

2.7. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду

2. Проведение профилактических и медицинских мероприятий

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
- контроль за санитарным состоянием учреждения;
- контроль за питанием;
- проведение с детьми образовательной деятельности по теме «Я и мое здоровье»

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

- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей;
- использование во время непосредственной деятельности и в других режимных моментах - элементов психогимнастики;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОУ;

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по ОБЖ

2.8. Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье

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

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.

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

Методы, используемые педагогами в работе:

- беседы с родителями
- беседы с ребенком
- наблюдения за ребенком

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка проведение старшей медсестрой для родителей консультаций по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию
- Информационный стенд
- Родительские собрания
- Консультации о ЗОЖ в семье
- Спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту
- Организация досуга в семье
- Празднование Дня именинника на группах
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, дидактических пособий, фотовыставки.

2.9. Оздоровительные мероприятия

- 1 Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графику)
- 2 Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегчённой одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды)
- 3 Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период на свежем воздухе).
- 4 Строгое соблюдение режима дня.
- 5 Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе, учитывая климатические условия.
- 6 Уделять особое внимание оздоровительному бегу и ходьбе для тренировки и совершенствования общей выносливости.
- 7 Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребёнка.
- 8 Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.
- 9 Строго соблюдать время, отведённое для сна
- 10 Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная реализующем важнейших критериев оценки качества образования. Это обусловлено её значимостью для разностороннего развития ребенка, успешной социализации в обществе.

ФГОС ДО предъявляют требования к предметно-пространственной среде ДОО. Среда должна быть «содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной». В связи с этим обновление содержания развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию детей в соответствии с ФГОС дошкольного образования является весьма актуальным.

Методические рекомендации предназначены оказать помощь педагогам в оптимальной организации предметно-пространственной развивающей среды реализации образовательной соответствию с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Данные методические рекомендации включают в себя:

- Основные требования к организации среды.
- Основные принципы организации среды.
- Алгоритм создания предметно-развивающей среды в ДОУ.
- Особенности организации предметно-пространственной среды.
- Примерное содержание оснащения физкультурного, тренажерного залов,
- Примерное содержание физкультурных центров развития детской активности в зависимости от возрастной группы.

3.2. Условия реализации программы

- управление реализацией программы;
- создание и обновление предметно-развивающей среды;
- использование различных форм сотрудничества с семьей.

3.3. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

Формирование представлений и навыков здорового образа жизни
--

Педагоги	Педагогика сотрудничества	Семья
Изучение программ, инноваций	Оздоровительная работа.	Анкетирование
Планирование работы с детьми	Педагог-психолог	Консультативный пункт
Оборудование предметно-пространственной среды	Воспитанники	Совместная работа

3.4. Индикаторы мониторинга качества оздоровительной работы:

1. Состояние физического, психоэмоционального и духовно-нравственного здоровья детей.
2. Качество здоровьесберегающих технологий и программ, реализуемых в детском саду.
3. Качество физкультурно-оздоровительной и профилактической работы.
4. Уровень кадрового обеспечения, подготовки.
5. Материально-техническое оснащение оздоровительных проектов и программ.
6. Особенности и специфика работы с семьей ребенка.

7. Культурно- просветительская деятельность в социуме по пропаганде здорового образа жизни.

3.5. Показатели здоровья и физического развития выпускника:

- физическое развитие соответствует норме;
- физически подготовлен к продолжению обучения;
- владеет своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту;
- хорошо ориентируется в пространстве, координирует движения;
- подвижен и ловок;
- развита мускулатура;
- способен к сложной двигательной активности в различных видах продуктивной деятельности;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

4. Литература:

№ п/п	Наименование	Издательство, автор
1	Формирование двигательной активности детей 5-7 лет	Волгоград «Учитель»2012 Е.К.Воронова
2	Гимнастика для детей 5-7 лет	Волгоград «Учитель»2013 Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина
3	Оздоровительная гимнастика (игровые комплексы, занятия, физические упражнения)	Волгоград «Учитель»2014 Е.И.Подольская
4	Неделя здоровья в детском саду (методическое пособие)	Санкт-Петербург Детство-Пресс 2013 Е.И.Гуменюк, Н.А.Слисенко
5	«Расти здоровым, малыш!» энциклопедия для родителей	Харьков «Основа» 2008 И.В.Лущик
6	Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)	Санкт-Петербург Детство-Пресс 2013 Н.Э.Власенко
7	«Сказочный театр физической культуры» (физкультурные занятия с дошкольниками в муз. ритме)	Волгоград «Учитель»2013 Н.А.Фомина
8	Профилактика нарушений осанки у детей (занятия корригирующей гимнастикой)	Волгоград «Учитель»2016 Н.Г.Коновалова
9	Профилактика плоскостопия у детей (метод. рекомендации, комплексы упражнений)	Волгоград «Учитель»2012 Н.Г.Коновалова

10	Физическое развитие детей 2-7 лет (сюжетно-ролевые занятия)	Волгоград «Учитель»2013 Е.И.Подольская
11	Взаимодействие детского сада и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников (физ.занятия,праздники,консультации для родителей)	Волгоград «Учитель»2013 Т.В.Гулидова, Н.А.Осипова
12	Мониторинг физического развития детей(средняя группа)	Волгоград «Учитель»2012 Т.Э.Токаева
13	Проектная деятельность в детском саду (спортивный социальный проект)	Волгоград «Учитель»2016 Е.В.Иванова
14	Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа)	Москва Мозаика-Синтез 2016 Л.И.Пензулаева
15	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет	Волгоград «Учитель»2009 Е.И.Подольская
16	Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников	Санкт-Петербург Детство-Пресс 2015 Л.А.Соколова
17	Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет	Волгоград «Учитель»2012 Н.М.Соломенникова