

ПРИНЯТА:

Протокол заседания
Педагогического совета
МБДОУ д/с № 20 «Дельфин»
от 01.09.2021 г. № 1

СОГЛАСОВАНА:

Протокол заседания
Совета родителей
от 01.09.2021 г. №1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
МБДОУ д/с № 20 «Дельфин»
Зубовой Людмилой Моисеевной
от 31.08.2022 г. № 118

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА

здоровьесбережения воспитанников
«ЗДОРОВЬЕ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ»
2021-2026 г.



Саяногорск, 2021

Паспорт программы

Полное наименование программы	Комплексно-целевая программа «Здоровье день за днем»
Основания для разработки программы	• Федеральный закон от 29.12.2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» • Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. • Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155); • Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждён приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 г. №373); • «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.06.1993г. (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.12.1993г. № 2288; Федеральных законов от 02.03.1998 г. № 30-ФЗ; от 20.12.1999г. № 214-ФЗ; от 02.12.2000 г. № 139-ФЗ) • Постановление Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи» № 916 от 29.12.2001г. • Приказ Министерства здравоохранения РФ и Министерства образования РФ «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ» № 176/2017 от 31.05.2002г. • Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» № 2712/227/166/19 от 16.07.2002г. • СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28); • СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2).
Цель программы	1. Приоритетность охраны и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду. 2. Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий для развития личности воспитанника. 3. Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.
Основные задачи программы	• Обеспечить выполнение законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада. • Совершенствовать систему физкультурно-оздоровительной работы. • Развивать физические качества. • Обеспечить нормальный уровень физической подготовленности воспитанников в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка. • Внедрять в воспитательно-образовательный процесс здоровьесберегающие технологии. • Реализовать потребность воспитанников в двигательной активности. • Обеспечить проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду.

	• Формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.
Целевые показатели программы	• Снижение уровня заболеваемости. • Повышение качества освоения образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность». • Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада. • Применение здоровьесберегающих технологий.
Разработчик	Блинова Анна Анатольевна, заместитель заведующего по ВМР Прибыткова Юлия Олеговна, инструктор по физической культуре Карнакова Любовь Владимировна, инструктор по физической культуре Байкалова Светлана Николаевна, медицинский работник Леликова Алина Алексеевна, медицинский работник

Пояснительная записка

Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать у него
высокий уровень здоровья вполне возможно.
Н.М. Амосов, академик

Здоровье детей в любом обществе является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны. Сегодня о неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, говорят открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения. Федеральный закон «Об образовании в РФ» и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Особенно остро проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками дошкольного учреждения. В детском саду обучаются и воспитываются дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья как физического, так и психического. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников ДОО должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания. Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-психолого-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинские, психологические и педагогические проблем.

Здоровье ребенка можно считать достигнутой нормой, если он:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье ребенка позволяет действовать в оптимальном режиме;
- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;
- в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник

получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Эти организационные проблемы могут быть эффективно решены через реализацию в детском саду комплексно-целевой программы «Здоровье день за днем», разработанной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Основные направления программы:

- Валеологическое образование воспитанников.
- Физкультурно-оздоровительная работа..
- Организация двигательной деятельности.
- Закаливание.
- Лечебно-профилактическая работа.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Комплексная диагностика.
- Совместная работа ДОУ и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Программа «Здоровье день за днем» направлена на внедрение рациональной системы мероприятий каждого направления, ее интеграции с бытовым и образовательным процессами, различными видами детской деятельности.

Валеологическое образование воспитанников

Валеологическое образование – целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления и сохранения своего здоровья; это процесс и результат овладения воспитанниками системой научных знаний и познавательных умений и навыков, формирования на их основе валеологического сознания (я могу и хочу быть здоровым), а также культуры здоровья личности и общества. Валеологическое образование является составной частью комплексного процесса воспитания, обучения и развития, направленного на достижение воспитанниками телесного, духовного и социального здоровья и благополучия. Задачи образовательного процесса, которые решаются в организованных формах обучения, следующие:

- формирование элементарных знаний о человеческом организме;
- овладение основами гигиенической и двигательной культуры;
- профилактика заболеваний и травматизма;
- изучение причин возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.

Для решения перечисленных задач со средней группы вводятся занятия валеологического направления в рамках образовательных областей «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура». У детей младших групп это направление образования осуществляется посредством дидактических игр и бесед в совместной деятельности педагога и детей и на занятиях по развитию речи.

Для реализации задач валеологического образования в системе необходимо продумать его содержательный компонент. В связи с этим воспитатели включают в перспективные планы образовательной деятельности на предстоящий учебный год темы занятий и цели, в календарные планы различные формы работы, раскрывающие понятие «здоровье».

Цели и задачи валеологического образования

Образовательная область	Цель	Задачи
Здоровье	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Физическая культура	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям	- Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация); - накопление и обогащение двигательного опыта детей

	физической культурой, гармоничное физическое развитие	(овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Безопасность	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности	- Формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них; - приобщение к правилам безопасного для человека поведения; - передача детям знаний о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; - формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.

Занятия валеологического характера должны быть систематическими и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение в предметно-развивающей среде группы.

Примерное содержание уголков здоровья в группах

Младший дошкольный возраст:

- сведения о строении человека (макет человека со сгибающимися руками, кистями, коленями, ступнями и т.д.);
- игра «Вредно - полезно» (иллюстрации: что вредно и что полезно для глаз, ушей, носа, зубов, горла и т.д.);
- индивидуальные мешочки для массажа, куда складываются массажные мячики, шарики, шишки, колечки, палочки, камешки, фломастеры, массажеры и т.д.;
- упрощенные пиктограммы точечного массажа (руки, лицо);
- массажные коврики «Дорожки здоровья»;
- альбом «Азбука эмоций»;
- картинки «Как правильно сервировать стол».

Старший дошкольный возраст:

- сведения об органах и системах человека (иллюстрации: скелет, мышцы, кровеносная система, сердце, легкие и т.д.);
- игра «Вредно - полезно» (иллюстрации: что вредно и что полезно для глаз, ушей, носа, легких, зубам, горла и т.д.);
- сведения о лекарственных растениях (коробочки, мешочки с образцами растений, иллюстрации);
- индивидуальные мешочки для массажа, куда складываются массажные резинки для пальцев, массажные мячики, шарики, шишки и т.д.);
- карманница с пиктограммами «Что я сегодня оздоравливаю» (с индивидуальным карманом для каждого ребенка. Например, карточка, на которой изображен глаз, означает, что нужно сделать глазную гимнастику по пиктограмме);
- пиктограммы для различных видов гимнастики: дыхательной, глазной, пальчиковой, профилактики плоскостопия, упражнения для осанки;
- пиктограммы точечного массажа (руки, ступни, лицо);
- массажные коврики «Дорожки здоровья»;
- альбом «Азбука эмоций».

Примерное перспективное планирование образовательной деятельности по валеологии (старшая группа)

Месяц	Темы занятий
--------------	---------------------

Сентябрь	1. Что такое здоровье? Помощники здоровья: зарядка, солнце, воздух, вода. Уроки – здоровья. 2. Откуда берутся болезни. Сказка о микробах. 3. Привычки: полезные и вредные. 4. Дидактическая игра «Зачем мне здоровье». 5. «Утро начинается с дел совсем обычных, нужных и привычных – с зарядки, умывания...» (беседа о режиме дня)
Октябрь	1. Из чего мы сделаны (скелет, мышцы). 2. Как защитить скелет от болезней и травм. Об осанке и плоскостопии. Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия. 3. «Природный скафандр». Кожа видит, слышит, чувствует. 4. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Правила ухода за кожей. Защити свою кожу сам.
Ноябрь	1. Как устроена дыхательная система? Путешествие кислородного пузырька. 2. Природосообразное дыхание. Дыхательная гимнастика. 3. Как уберечься от простуды? (массаж БАТ по А. А. Уманской) 4. Как мы различаем запахи? Приятные и неприятные запахи. Ароматы-целители.
Декабрь	1. Уши, нос и глаза помогают нам всегда. 2. Глаза могут не только смотреть (дидактическая игра). 3. Береги свои глаза. Гимнастика для глаз. 4. Чтобы уши слышали.
Январь	1. Как путешествует пища. 2. Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть. Питание и здоровье. 3. Кладовая витаминов. Сказка о витаминах. 4. Правила королевы Зубной щетки. 5. Дом язычка.
Февраль	1. Тайны человеческого сердца. Как сберечь и укрепить своё сердце. 2. Сон и сновидения. 3. Мои чувства, моё настроение. 4. Что значит быть добрым и злым? Добро и здоровье.
Март	1. Делая причёску, помни про себя, что твоя расчёска только для тебя. Предметы личной гигиены. Твои личные вещи и те, которыми ты можешь поделиться с другими. 2. Если случилась с кем-то беда, помощь сумею я вызвать всегда. 01, 02, 03 – быстро номер набери, адрес точный назови и на помощь позови! 3. Спорт – залог здоровья. 4. Что могут делать руки и ноги (физкультурное развлечение).
Апрель	1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. 2. Экскурсия в поликлинику. 3. Опасный петушок (разговор о правилах поведения при пожаре) 4. Как вести себя с незнакомыми людьми.
Май	1. «Что, где, когда?» (обобщение полученных знаний в игровой форме). 2. Досуг-викторина «Как быть здоровым». 3. КВН «Я позабочусь о себе». 4. Создание газет «Я и моё здоровье», «Моя семья», «Здоровый образ жизни».

**Примерное перспективное планирование образовательной деятельности по валеологии
(подготовительная группа)**

Месяц	Темы занятий
Сентябрь	1. Что такое валеологии? Урок – здоровья. 2. Рисуем «здоровье и болезнь». 3. Помощники здоровья. 4. Ценности здорового образа жизни.

Октябрь	1. Внешнее строение человека. 2. Основные органы человека. 3. Как устроена наша кожа. 4. Почему необходимо очищать кожу? 5. Как ухаживать за ногтями и волосами?
Ноябрь	1. Зачем мы дышим? 2. Что ещё умеет нос. 3. Пять машин в одном носу. 4. Практикум по отработке носового дыхания. 5. Как уберечься от простуды? (массаж БАТ по А. А. Уманской)
Декабрь	1. Нам нужны уши? 2. Чтобы уши слышали. 3. Для чего человеку глаза? 4. Береги свои глаза.
Январь	1. Конвейер наоборот. 2. Полезные и вредные продукты. 3. Зачем человеку язык? 4. Как сохранить зубы здоровыми? 5. Урок-пятиминутка «Вкусные задачки». «Реклама и антиреклама продуктов питания». 6. Культура поведения за столом (дидактическая игра-театрализация)
Февраль	1. Зачем человеку сердце? 2. Вредные привычки. 3. Как ты спишь. 4. Беседа «Значение режима дня для тебя».
Март	1. Движение – это жизнь. 2. Двигательные качества (занятие-соревнование) 3. Расскажи о любимом виде спорта. 4. Спортивные соревнования «Папа, Мама, я – дружная семья».
Апрель	1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. 2. В здоровом теле – здоровый дух (<i>дыхательная гимнастика, самомассаж, зарядка, закаливание</i>). 3. Зачем нужны врачи (разговор о профессиях врачей)
Май	1. Формирование свода правил «Чтобы быть здоровым». 2. Создание коллажа «Здоровье». 3. Как природа влияет на мое здоровье? (беседа-рассуждение с детьми) 4. Итоговое занятие-праздник «Уроки-здоровья»

Физкультурно-оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительная работа направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

Физкультурно-оздоровительное направление осуществляется инструктором по физическому воспитанию на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр. В ее организации выделены три блока.

1 блок. Специально организованное обучение, где инструкторы по физкультуре выступают в качестве партнера-инициатора. Физкультурные занятия — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение

образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья. Специально организованные физкультурные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности; позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма.

Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

На физкультурных занятиях дети приобретают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений, руководствуясь которыми ребенок способен действовать самостоятельно и усваивать доступные закономерности выполнения разучиваемых движений.

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности:

- **двигательная:** подвижные игры, игровые упражнения, соревнования; динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно, гимнастика пробуждения после дневного сна (бодрящая гимнастика, корригирующая гимнастика), пробежки, тематические дни здоровья, спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа;
- **игровая:** сюжетные игры, игры с правилами;
- **продуктивная:** мастерская по изготовлению атрибутов к играм, физкультурным досугам, реализация детских проектов;
- **коммуникативная:** беседа ситуативный разговор, речевая ситуация, составление и отгадывание загадок, сюжетные игры, игры с правилами;
- **познавательно-исследовательская:** экскурсия, решение проблемных ситуаций, экспериментирование, коллекционирование, моделирование, реализация проектов;
- **музыкально-художественная:** слушание, исполнение, импровизация, экспериментирование, подвижные игры; игры-драматизации;
- **чтение художественной литературы:** чтение, обсуждение, разучивание.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности. С этой целью в групповых комнатах оборудованы центры физкультуры для проведения различных видов гимнастики, игровых часов, подвижных игр и соревнований. Самостоятельная деятельность детей может быть разнообразной лишь в том случае, если воспитатель умело руководит ею. Чем меньше ребенок, тем быстрее пропадает у него интерес к определенному движению, игрушке, предмету. В младших группах особенно важно поддерживать бодрое настроение, активность, интерес к той или иной игре. Поэтому воспитатель, заметив, что

ребенку надоело катать мяч, предлагает использовать игрушку иначе, например, прокатить мяч по наклонной доске, стараясь попасть в дугу. Одним детям воспитатель показывает, что и как делать, других поощряет, подбадривает.

Хорошим стимулом к движениям для младших и средних дошкольников являются мелкие атрибуты: шапочки зверей, рули, флажки, изображения транспорта. Руководство играми старших детей больше сводится к их контролю. Воспитатели стремятся привлечь детей к организации условий для игр. Конечно, сами они заранее продумывают, во что дети будут играть, где будет стоять то или иное пособие, с кем надо будет поупражняться в основном движении. Воспитатель постоянно активизирует сознательное, инициативное отношение детей к предстоящей деятельности, советуется с ними, где удобнее расположить атрибуты, предлагает распределиться на подгруппы для игр в мяч, классы и т. д. Активное участие детей в выборе материала, подготовке материала повышает чувство ответственности за порядок, влияет на осмысленное выполнение отдельных упражнений.

Самостоятельная деятельность должна не только обеспечивать двигательную активность детей, но и способствовать их эмоциональному подъему, вызывать хорошее настроение, а это тоже во многом зависит от воспитателя, его настроения, тона.

Рационально организованная деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей (*положительную динамику физической подготовленности детей можно проследить на примере подготовительной группы*).

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Воспитание привычки повседневной физической активности; На здоровье ребёнка дошкольного возраста влияют множество факторов, один из них – это уровень двигательной активности. Чтобы понять всю значимость создания необходимых условий для осуществления оптимального уровня двигательной активности в дошкольном образовательном учреждении, необходимо понять в целом, как влияют движения на организм ребёнка и на его развитие. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками.

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие со-ответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо.

Дети различаются по уровню двигательной активности: одни – очень подвижные, другие – спокойные. В целом, дети с высокой двигательной активностью значительно лучше развиты. В процессе активной двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. У малышей значительно выше показатели ловкости: они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д., быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. На основе совершенствования всех видов движений и развития физических свойств, происходит качественное преобразование моторной сферы детей. Они стремятся достичь положительного результата, осознанно выбрать наиболее подходящий способ решения двигательной задачи. При этом дети получают «мышечную радость». Ограничение самостоятельной двигательной активности детей, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастающими познавательными интересами (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач, видео и т. д.)

В пятилетнем возрасте наиболее заметна разница в показателях двигательной активности во время самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, что обусловлено разным содержанием их игр. У мальчиков доминируют игры подвижного характера (с мячом, ракеткой и т. д.). Девочки предпочитают спокойные игры с преобладанием статических поз (сюжетно-ролевые: «Семья», «Больница», и т. д.)

Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний.

Можно выделить три периода двигательной активности по распределению ее в течение дня:

- утренний - с 8 до 9 часов
- дневной - с 10.30 до 12 часов
- вечерний - с 16.30 до 19 часов.

Скорее всего, это обусловлено не столько биологическими факторами, сколько режимом дня детского сада. Изменения происходят и в зависимости от дня недели, двигательная активность увеличивается от вторника к четвергу и резко падает к пятнице, что можно объяснить общим утомлением детей.

Право на индивидуальную реакцию есть и у взрослого человека, и у младенца. Природа создала нас непохожими друг на друга.

В своё время Гиппократ разделил людей по темпераменту на четыре типа: «кровь» - тёплое начало - сангвиники, «слизь» - холодное начало - флегматики, «желчь» - влажное начало - холерики и «черная желчь» - сухое начало - меланхолики.

Сангвиник - жизнелюб и оптимист, охотно рискует и идет на компромиссы, деловит и собран. Сангвиник прекрасно сходится со сверстниками, быстро адаптируется в не-знакомом месте, мгновенно усваивает новую информацию. Он любит подвижные игры, очень любознателен. Это вообще самый "удобный" для воспитания темперамент. Однако, воспитывая сангвиника, необходимо учить его терпению и упорству и следить, чтобы его оптимизм и жизнерадостность не переросли в легкомыслие и непостоянство.

Холерик - это неутомимый, бесстрашный, задиристый ребенок. К замечаниям от-носится спокойно, а вот физическим наказаниям сопротивляется. Предпочитает шумные игры, баловство, постоянно нуждается в зрителях и новых впечатлениях. Поэтому необходимо снижать скорость его порхания по жизни, организуя остановки и паузы, тогда фонтан его бурной энергии будет использован в познавательных целях. Такому ребёнку необходимы спокойные игры, совершенствующие внимание и наблюдательность. Его необходимо учить обдумывать решения, рассчитывать силы, всегда быть сдержанным и настойчивым.

Флегматик - очень спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, даже мало эмоциональный, не любит рисковать. Этот ребенок любит спокойные игры. В таком малыше необходимо развить любознательность и инициативность, ускоряйте его черепаший темпы (в этом вам помогут любые игры на скорость, и ловкость. Ему необходим пример ярко выраженного, эмоционального поведения.

Меланхолик - робкий, замкнутый и нерешительный, тревожится по мелочам, очень мнителен и сентиментален. Двигается неуверенно, говорит тихо, но выразительно. Как правило, выдает реакцию, неадекватную силе раздражителя. Меланхолику нужно учиться самостоятельности и смелости, ему нельзя приказывать, категоричные обращения и отрицательные оценки и без того вялые действия. С таким малышом надо обсуждать увиденное и услышанное, акцентирую внимание на положительных сторонах.

Двигательная активность связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.

Все методы и приёмы обучения играют важнейшую роль в формировании двигатель-ных навыков и должны применяться в комплексе.

Обращает на себя внимание следующий факт: двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации в действительности занимают более чем скромное место в жизни наших воспитанников. Они остаются вынесенными на периферию образовательного процесса. Для получения устойчивого развивающего и оздоровительного эффекта мало увеличить удельный вес движений в жизни ребенка. Все зависит от того, как двигаться. Перспектива увеличения объема двигательной активности дошкольников в организованных формах оздоровительно-воспитательной работы и самостоятельной двигательной деятельности будет полноценно реализована лишь при условии содержательного наполнения самого этого «объема».

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Основу физкультурно-оздоровительной работы по двигательной активности дошкольников составляют специально организованные формы двигательной деятельности.

- Утренняя гимнастика позволяет обретать положительное эмоциональное состояние и хороший тонус.
- Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи. Сюда входят:
 - элементы логоритмики. Это движения, которые сочетаются с речевым сопровождением (звуком, словом, фразой, стихами и т.д.); они способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.
 - пальчиковая гимнастика включает в себя активные упражнения и игры для пальцев рук;
 - артикуляционная гимнастика, стимулирующая функции рече-двигательного аппарата;
 - дидактические игры на развитие сенсомоторики.

Данная гимнастика является составной частью всех обучающих занятий.

- Релаксация – использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.
- Тренирующая игровая дорожка.
Обеспечивает качественное и индивидуальное обучение детей основным видам движений.
- Психогимнастика проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств. В нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительной пантомимы, пластические упражнения.
- Оздоровительные мероприятия после дневного сна предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию и включают в себя комплексы общеразвивающих упражнений, самомассаж, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, закаливание.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

Повышение самостоятельной двигательной активности детей рассматривается как одно из действенных средств сохранения здоровья детей, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала. Побуждает ребенка проявлять ДА, удовлетворять интерес к разнообразным видам движений и потребность в них *создание благоприятной психологической обстановки и предметно-двигательной среды.*

Организация предметно-двигательной среды.

- Мячи, скакалки, резинки, обручи, гантели, эспандеры, разноцветные флажки и ленты, и др.
- Различные массажеры, массажные коврики, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости (тренажер «Попади в кольцо») и координации.

- Атрибуты для создания полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу-«мачту» и т.п.).
- Разметка для игры в «Классики».
- Картотека разнообразных игр, движений, упражнений, состоящая из карточек, на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы художественной гимнастики и акробатики, элементы эстафет.
- «Дорожки движения» (3-5 видов).
- Атрибуты для подвижных игр.
- Дидактическое оборудование для дыхательных упражнений.
- Картотека дыхательных упражнений.

Создание благоприятной психологической обстановки.

- Карточки с нормативами физической подготовки, которые ребенку необходимо выполнить, чтобы получить значок. Для детей старшего дошкольного возраста необходимо создать карточки-нормативы, включающие возрастные показатели контрольных упражнений в беге, прыжках, метании. Кроме того, согласно нормативу ребенку необходимо освоить умение играть в «классики» (2-3 вида), прыгать на скакалке разными способами (4-8 способов), поймать мяч ловушкой и др. По результатам, показанным физически подготовленными воспитанниками, устанавливается норматив на «серебряный» значок (чуть выше этих показателей – на «золотой»). Можно предусмотреть индивидуальные нормативы для физически ослабленных, часто болеющих детей. Карточки-нормативы на каждого ребенка находятся в группе. По мере выполнения заданий на прогулке, в свободной игровой деятельности карточки заполняются воспитателем. Итого подводятся 2 раза в год (зимой и весной), все получают значки.
- Для повышения заинтересованности детей в улучшении результатов физической подготовки имеет значение оформление в группе «Доски чемпионов», выпуск газеты «Сильные, ловкие, смелые» и др.

II. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
Организационная работа			
1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников на совещании при заведующем	Ежеквартально	Медицинская сестра
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья)	Постоянно	Медицинская сестра
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.	Постоянно	Медицинская сестра
Профилактическая работа			
<i>Диагностика</i>			
6.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: — резистентность организма ребенка;	По окончании периода адаптации.	Медицинская сестра, педагог-психолог

	— психическое здоровье; — физическое здоровье		
7.	<u>Диспансеризация:</u> - Проведение профилактических осмотров детей согласно приказу МЗРФ и МОРФ от 30.06.1992г. № 187/272. — Обследование: врачом-педиатром, (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы для занятий физкультурой)	Согласно плану 2 раза в год	Бригада узких врачей-специалистов детской поликлиники ГБ № 2 Врач-педиатр Медсестра
8.	<u>Клинико-лабораторные исследования:</u> — функционально-диагностические; — обследование на гельминты	По плану	Медицинская сестра
Профилактика			
9.	Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка нуждающихся на «Д» учет	постоянно	Медицинская сестра
10.	<u>Общеукрепляющая терапия:</u> - иммуностимуляторы; — витамины (С витаминизация третьих блюд); - поливитамины;	Постоянно	Медицинская сестра
11.	<u>Закаливание:</u> -утренняя гимнастика; -обливание рук до локтя; -подвижные игры на свежем воздухе.	Постоянно	Медицинская сестра, воспитатели групп
12.	<u>Физиотерапия:</u> <i>Профилактические процедуры:</i> — ароматерапия (аромалампы).	Постоянно с учетом индивидуальных особенностей ребенка	Медицинская сестра, воспитатели групп
13.	<u>Массаж:</u> — самомассаж (обучение детей элементам массажа)	Согласно плану профилактической работы.	Инструктор по ФК, воспитатели
14.	Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ	Постоянно	Зам. зав. по ВМР, медицинская сестра, инструктор по ФК
15.	<u>Санитарно-просветительная работа:</u> — «Служба 03» (обучение детей оказанию первой помощи); - «Это должен знать каждый» (привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни)	Согласно тематическому плану	Инструктор по ФК, воспитатели, муз. руководитель
16.	<u>Первичная профилактика:</u> — ежедневный осмотр воспитанников; — изоляция больных детей; -контроль за санитарно-гигиеническими условиями; -контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия)	Постоянно	Медицинская сестра

	— соблюдение СанПиН 2.4.1. 2660-10.		
17.	<u>Организация питания воспитанников:</u> а) ежедневное меню – раскладка; б) контроль качества приготовления пищи; в) контроль пищевого рациона воспитанников; г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции; ж) контроль за выполнением натуральных норм.	Постоянно	Медицинская сестра Бракеражная комиссия ДОУ
18.	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников	Постоянно	Медицинская сестра

III. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

3.1. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Анализ состояния здоровья детей.	Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья. Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий. Составление экранов здоровья и подбор рекомендаций по диагнозам.	август, декабрь конец августа конец августа	Медсестра, Зам. зав. по ВМР Зам. зав. по ВМР Зам. зав. по ВМР, физ. инструктор, воспитатели
2.	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде.	В течение года	Физ. инструктор Воспитатель
3.	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце в трусах и панاماх, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком.	Июнь — август	Воспитатель
4.	Использование закаливания водой	Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка» Дидактическое упражнение для обливания ног прохладной водой «Ножки чисто мы помоем» Дидактическое упражнение для полоскания горла прохладной водой «Хочешь знать, как гусь гогочет»	В течение года Июнь — август Июнь — август	Воспитатель Воспитатель Воспитатель
5.	Использование босохождения	Комплекс упражнений «Топ, топ – наши ножки»	Июнь — август	Воспитатель
6.	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения «Позвони в колокольчик», «Сорви листок», «Дотянись до шарика» Использование тренажера «Пять	В течение года	Физ. инструктор Воспитатель Муз.работник

		волшебных точек»		
7.	Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна. Подвижные, спортивные и народные игры. Динамические паузы и физминутки.	В течение года	Физ. инструктор Воспитатель Муз.работник Хореограф

3.2. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» Занятия по ЗОЖ Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколько способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»	Ежедневно В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
2.	Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»	Ежедневно В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
3.	Формирование навыков культурного приёма пищи	Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»	Ежедневно В течение года Ежедневно В течение года	Воспитатель
4.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Воспитатель

3.3. **ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.**

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Знакомство детей с частями тела человека.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель Физ. инструктор
2.	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов.	Занятия по ЗОЖ. Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько Дидактическая игра «Угадай по вкусу» Дидактическая игра «Волшебный мешочек» Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель Физ. инструктор Муз.работник
3.	Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.	Занятия по ЗОЖ. Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака. Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой» Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Физкультурные досуги.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель Физ. инструктор Муз.работник
4.	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»	Занятия по ЗОЖ. Игра по ТРИЗ «Что будет, если...» Досуг «Осторожно микробы»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель

		Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Беседа «Откуда берутся болезни» Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна.		
5.	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Если ты заболел» Дидактическая игра «Лекарства под ногами» Кроссворд «Зелёная аптека» Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека» Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит» Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно» Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
6.	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека.	Занятия по ЗОЖ Разучивание физминуток «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Чтение сказки «Зарядка и Простуда» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	В соответствии с тематическим планом	Физ.инструктор Воспитатель
7.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Воспитатель

3.4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ГИБКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ).

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор Хореограф.

		Игровые задания. Кружок «Фитболл» Хореографический кружок «Фламинго»		
2.	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты. Хореографический кружок «Фламинго»	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор Муз.работник Хореограф
3.	Развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости.	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм)	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор Муз.работник
4.	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Занятия хореографического кружка «Фламинго». Занятия кружка «Фитболл» Музыкально-ритмические движения. Физминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор Муз.работник Хореограф.
5.	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Физ. инструктор Воспитатель
6.	Формирование умения кататься на велосипеде, самокате.	Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке. Спортивный досуг на воздухе.	Май — сентябрь	Физ. инструктор Воспитатель
7.	Формирование умения ползать, пролезать, подлизать, перелезать через предметы.	Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Физ. инструктор Воспитатель

8.	Формирование умений в ловле и передаче мяча.	Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.	В соответствии с перспективным планом работы	Физ. инструктор Воспитатель
9.	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.	В течение года	Физ. инструктор Воспитатель

3.5. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ.

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе. Спортивные досуги на воздухе.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор
2.	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор
3.	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Презентация для детей «Зверобика» Игры – импровизации.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор Муз.работник
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Экскурсия по физкультурному уголку группы. Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с	В течение года	Воспитатель

		детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования. Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.		
5.	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	Занятия по музыке. Занятия хореографического кружка «Фламинго». Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация. Презентации «Лёгкая атлетика», «Танцы народов мира»	В соответствии с перспективным планом работы	Физ. инструктор Воспитатель Муз.работник Хореограф
6.	Поддержание интереса к физической культуре и спорту	Презентация «Виды спорта» Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» Спортивные игры на мини – стадионе и в зале. Разучивание стихотворения «Маленький спортсмен» Е. Багрян. Спортивные соревнования между командами детских садов посёлка Октябрьского.	Май — сентябрь	Физ. инструктор Воспитатель
7.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Физ. инструктор

3.6. ПРИОБЩЕНИЕ К ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА ПОВЕДЕНИЯ.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Основные направления деятельности ДООУ по решению годовой задачи: внедрение рабочей программы воспитания в образовательный процесс («Воспитывать у участников образовательных отношений привычку к здоровому образу жизни, желание заниматься физическими упражнениями»)

Участники образовательных отношений	Формы работы/мероприятие	Тема	Цель и содержание	Сроки	Ответственные
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ					
Педагоги	Совещание при заведующем	Создание условий в ДОУ для успешной работы по воспитанию у детей и педагогов привычки к здоровому образу жизни, желание заниматься физическими упражнениями.	Изучить имеющиеся резервы в ДОУ для эффективного решения заявленной проблемы.	сентябрь	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР
	Педсовет <i>Круглый стол</i>	На пороге нового учебного года: Основные задачи и план деятельности МБДОУ детский сад № 20 «Дельфин» на 2021-2022 учебный год	Знакомство педагогов с итогами деятельности ДОУ за летний период, принятие и утверждения плана деятельности ДОУ на новый учебный год. Создание условий для эффективного внедрения рабочей программы воспитания.	сентябрь	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР
	Организация конкурса	Лучший физкультурный уголок	Провести конкурс на лучший физкультурный уголок в группе. Разработать положение о конкурсе.	октябрь	Заместитель заведующего по ВМР
	Подготовка к проведению родительской конференции	Здоровье ребёнка в наших руках	Подготовить условия для успешной организации родительской конференции	ноябрь	Заместитель заведующего по ВМР, рабочая группа педагогов
	2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА				
	Семинар	Дифференцированный подход к процессу организации	Изучить взаимосвязь эффективности оздоравливающих	октябрь	Заместитель заведующего по ВМР,

		двигательной активности детей	х мероприятий и повышенной двигательной активности детей		инструктор по физической культуре
	Семинар-практикум совместно с родителями	Нетрадиционное спортивное оборудование как результат совместного творчества педагогов и родителей	Организовать работу по обогащению РППС нестандартным физкультурным оборудованием совместно с родителями	февраль	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги
	Консультации	Что такое здоровье или Четыре аспекта здоровья	Познакомить педагогов с определением понятий и видов здоровья человека	декабрь	Медицинская сестра
	Тренинговое занятие	Профессиональная адаптация после отпуска	Активизировать процесс профессиональной адаптации педагогов	сентябрь	Педагог-психолог
	Семинар	Укрепление психологического здоровья педагогов»	Познакомить с основами профилактики психологического здоровья педагогов, приёмами саморегуляции	декабрь	Педагог-психолог
	Тренинг	Стресс-менеджмент	Познакомить педагогов со способами саморегуляции в стрессовых ситуациях	февраль	Педагог-психолог
	Спортивный праздник	Рано утром встаём, и закаливаться мы идём!	Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни	ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Спортивное развлечение	И в мороз, и в стужу с физкультурой дружим!	Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни	февраль	Инструктор по физической культуре
Родители	Семинар-практикум совместно с родителями	Нетрадиционное спортивное оборудование как результат совместного творчества педагогов и	Организовать работу по обогащению РППС нестандартным физкультурным оборудованием	февраль	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги

		родителей	совместно с родителями		
	Консультация	Роль семьи и детского сада в работе по формированию привычки у детей заботиться о своём здоровье	Распространять педагогические знания среди родителей, оказывать им теоретическую помощь в вопросах сохранения и укрепления здоровья своих детей	январь	Педагоги
	Родительская конференция	Основные направления воспитательной работы в ДОУ на 2021-22 учебный год	Познакомить родителей с рабочей программой воспитания	сентябрь	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР
	Родительское собрание с учителями и родителями выпускников МБДОУ и школ № 6 и № 8	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	Знакомство с учителями, программами, учебниками, презентация школы)	февраль	Тарасова Р.С.
Дети	День здоровья	Скажем «Нет!» вредным привычкам	Воспитывать привычку к ЗОШ	ноябрь	воспитатели
	Спортивное развлечение	Спорт против вредных привычек!	Воспитывать привычку к ЗОШ, формировать желание заниматься физическими упражнениями, в том числе не ради достижения успеха, а для собственного здоровья	ноябрь	Инструктор по физической культуре, педагоги

	Спартакиада	Быстрее, выше, сильнее!	Воспитывать у детей положительные черты характера: смелость, решительность, настойчивость; нравственные качества: доброжелательность, взаимопомощь; волевые качества: силу воли, умение побеждать и проигрывать	март	Педагоги
	Организация познавательно-исследовательской деятельности	Секреты здоровья	Расширять кругозор детей, систематизировать их знания о здоровье и способах его укрепления. Создать условия для самореализации детей и обеспечить их психологической безопасности	В течение года	Педагоги
Тематический контроль		Организация работы по здоровьесбережению в ДОУ	Оценить методическую грамотность календарно-тематического планирования. Проанализировать организацию образовательной, культурно-досуговой, физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми и формирования у них навыков ЗОЖ во всех возрастных группах	апрель	Заместитель заведующего по ВМР

IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственные
1	Психологическая диагностика: — стартовая; — итоговая.	Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йирасека, тестовая беседа С.А. Банкова обследования степени психосоциальной зрелости позволит выявить детей, вероятно имеющих какие-либо особенности развития мотивационной и познавательной сфер	Подготовительная группа сентябрь, май	Педагог-психолог
2	Анализ адаптации детей к условиям ДОУ	Наблюдение, анкетирование педагогов, родителей, составление таблицы адаптации по адаптационным листам К.Ю. Белой	Начало учебного года и по мере поступления детей	Педагог-психолог
3	Выявление детей группы риска	Анализ диагнозов в медицинских картах ребёнка	После проведения профилактических осмотров	Педагог-психолог
4	Составление программ психолого-педагогического сопровождения	Совещание при заведующей, педсовет	Начало учебного года	Педагог-психолог
5	Занятия с детьми из группы риска по программе «Развивайка»	Игровые развивающие занятия с использованием авторских пособий Воскобовича	В течение учебного года	Педагог-психолог
6	Изучение психологического состояния педагогов	Анкеты, тесты	Начало учебного года	Педагог-психолог
7	Формирование навыков общения педагогов с детьми, родителями	Семинары-практикумы, тренинги, консультации	В течение учебного года	Педагог-психолог
8	Разработка рекомендаций по сохранению психологического здоровья детей и взрослых	Памятки, буклеты, стенды	В течение учебного года	Педагог-психолог

V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Аутотренинг и психогимнастика	1 раз в квартал	Педагог-психолог

2.	Аудиовизуальная релаксация	1 раз в квартал	Педагог-психолог
4.	Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний».	1 раз в квартал	Педагог-психолог
5.	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года	Медицинская сестра Администрация

VI. УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДЕТСКОГО САДА

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий на открытом воздухе, гимнастического комплекса для мини-стадиона	2021-2026	Администрация детского сада
2.	Оборудование медицинского кабинета в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1. 2660-10.	2021-2022	Администрация детского сада

VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

№ п/п	Направления работы	Формы организации	Сроки	Ответственные
1	Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.	Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте ДОУ.	1 раз в год	Воспитатели
2	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
3	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	Создание библиотеки (медиаотеки), памяток, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
4	Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление	Информация на сайте ДОУ.	Постоянно	Зам. зав. по ВМР

	дошкольников.			
5	Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
6	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
7	Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ.	Постоянно	
8	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.	Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
9	Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели

10	Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности.	Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
11	Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи — ~01~, «02» и ~03~ и т. д.).	Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
12	Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях.	Консультации, праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
13	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного	Памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели

	поведения на дорогах.			
14	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	Памятки, буклеты, медиотека, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
15	Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста.	Информация на сайте ДОУ.		

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

- Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.
- Уровень готовности выпускников к школьному обучению.
- Уровень освоения детьми основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность».
- Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
- Заболеваемость воспитанников.
- Физическая подготовленность воспитанников.
- Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
- Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.

Формы представления результатов программы

- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на Совете ДОУ.
- Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ.
- Размещение материалов на сайте ДОУ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

и другие информационные источники

1. Андреева И.Н., Покровская И.А. Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями. Методические рекомендации. Санкт-Петербург, 2014 г.
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «От рождения до школы» основная общеобразовательная программа дошкольного образования, «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2010г.
3. Голубева Л.Г., И.А. Прилепина. Закаливание дошкольника, Мю: Просвещение, 2007 г.
4. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов н/Д: Феникс, 2005.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. –М.: ТЦ Сфера, 2007.
6. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века./ Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2001.
7. Ишинбаева Т.К. Физкультурно- оздоровительная работа с детьми 2-7 лет. Волгоград: Учитель, 2010.- 66л
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Программно-методическое пособие. _ М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
9. Кирилова Ю.А. Физическое развитие детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Парциальная программа. МПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.
10. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2004.

12. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
13. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
14. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
16. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для занятий с детьми 2-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
17. Из детства – в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития детей 4-7 лет/ Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева.
18. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
19. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
20. Чистякова М.И. Психогимнастика. М. – 2001г.
21. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкол. Учреждений. М.: ВЛВДОС, 2003.