

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 32»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №32»
(протокол № 1 от 10.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 32»
/Дубровина Е.В.
приказ № 60 от 20.08.2024



Программа
по здоровьесбережению воспитанников
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №32»
«Здоровый малыш»

Содержание

1. Пояснительная записка.....	1
2. Цели и задачи Программы.....	2
3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников.....	3
4. Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников.....	4
5. Организация двигательного режима.....	6
6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.....	10
7. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ №32.....	13
8. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....	14
9.Словарь терминов.....	16
10. Литература.....	17

1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере для качественного освоения программного материала по познавательному развитию дошкольников.

Для технологии становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере стоят следующие задачи:

1. Привлечь, удержать и направить внимание ребёнка, чтобы он смог осознавать и быть готовым воспринимать ценности занятий физкультурой.
2. Добиться от ребёнка активного реагирования (отклика) — проявления интереса к занятию физической культурой.
3. Обучать анализу выполняемых действий: выявлять взаимосвязи между отдельными движениями или действиями, осознавать принцип организации их в целом.
4. Помочь ребёнку в полном усвоении и распространении ценностной ориентации физической культуры на свою деятельность.
5. Обучать оценивать значение того или иного действия в ходе физкультурного занятия для сохранения и укрепления своего здоровья (в результате ребенок оценивает свою и чужую деятельность для обеспечения своего физического, психологического и социального благополучия)
6. Помочь ребёнку в полном усвоении и распространении ценностной ориентации физической культуры на свою деятельность (в результате, способами повседневной жизнедеятельности ребёнка станут: регулярная самостоятельная двигательная активность; удовлетворённость от занятий физкультурой, физический и душевный комфорт; стремление к сотрудничеству в групповой двигательной деятельности; устойчивое проявление навыков личной гигиены).
7. Помочь ребёнку в полном усвоении и распространении ценностной ориентации физической культуры на свою деятельность (в результате, способами повседневной жизнедеятельности ребёнка станут: регулярная самостоятельная двигательная активность; удовлетворённость от занятий физкультурой, физический и душевный комфорт; стремление к сотрудничеству в групповой двигательной деятельности; устойчивое проявление навыков личной гигиены).

Задачи и результаты детей в психомоторной области

1. Поддержка мышечного тонуса, что важно для поддержания тела (позы, осанки) и выполнения произвольных движений.
2. Формирование движений-штампов. Таким образом, ребенок обеспечивает точность воспроизведения движений (например, движений рук и ног при ходьбе) без участия самосознания, тем самым освобождая мозговые системы для разнообразной деятельности.
3. Развитие интеллектуальных двигательных действий. На этом уровне ребенок развивает свой арсенал двигательных, импровизационных и других смысловых действий. Создает мотив для двигательного акта и целенаправленно осуществляет его смысловую коррекцию. Он окончательно приводит результат движения в соответствие с намерением, с той самой моделью, которую создал мысленно перед началом своего действия.

3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

4. Содержание работы МБДОУ № 32 по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Медсестра Педагоги младшие воспитатели	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра ст. воспитатель, педагоги ДОУ	Сентябрь 2024- 2029	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Старший воспитатель	2024- 2029	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям	Старший воспитатель	2024- 2029	Повышение профессиональной

здоровьесбережения			компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2024-2029	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	2024-2029	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Выпуск газеты ДОУ для родителей	Ст. воспитатель Ответственный газету ДОО	2024-2029	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	2024-2029	Проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	2024-2029	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развития»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель	По необходимости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель, Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической

технологиям здоровьесбережения	воспитатель	2024гг.	профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2024- 2029 г.г	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	2024- 2029 г.г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Выпуск газеты ДОУ для родителей	Ст. воспитатель Ответственный газету ДОО	2024- 2029 г.г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	2024- 2029 г.г.	Проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми, валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	2024- 2029 г.г.	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель	По необходи мости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого- педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья	Ст. воспитатель Педагогический коллектив	Ежегод но по годовым	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-

воспитанников.		планам	педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующая, Ст. воспитатель Ответственный за сайт, газету ДОО	В течение года	Отчет по самообследованию ДОО Информация на сайте, в газете ДОО
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Ст. воспитатель,, воспитатели групп	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОО является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	- Традиционная гимнастика - Аэробика - Ритмическая гимнастика - Корригирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
НОД по физическому развитию, НОД познавательное развитие + физическое развитие	- Традиционные НОД - Игровые и сюжетные НОД - НОД тренировочного типа - Тематические НОД - Контрольно-проверочные НОД - НОД на свежем воздухе	Два НОД в неделю в физкультурном зале. Длительность 15-30 мин. Один раз в неделю Длительность 15-30 мин
Физкультминутки Музыкальные минутки	- Упражнение для снятия общего и локального утомления - Упражнения для кистей рук - Гимнастика для глаз - Гимнастика для улучшения слуха - Дыхательная гимнастика - Упражнения для профилактики плоскостопия	Ежедневно проводятся во время НОД по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корригирующая гимнастика после сна	- Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж - Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.

	- санках) - Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	
	- Игры, которые лечат - Музыкальные игры - Школа мяча	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	- НОД по валеологии - Самостоятельная двигательная деятельность - Спортивные игры и упражнения - Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. - Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей - Развлечения.	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	- Игровые - Соревновательные - Сюжетные - Творческие - Комбинированные - Формирующие здоровый образ жизни	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней 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. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности.

На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

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.

Варианты различных видов утренней гимнастики представлены в Приложении №1.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно. Образцы проведения оздоровительных занятий с детьми представлены в Приложении №2.

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.

Логоритмическая гимнастика

Логоритмическая 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

Дозированные 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.

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно-развивающие игры** при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
 - оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
 - оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
 - оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
 - оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца
- оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

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. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.

Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

После сна выполнять упражнения для пробуждения.

Применять точечный массаж.

В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть НОД по физическому развитию, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.

8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1.НОД по физическому развитию	2-3 раза в неделю в музыкальном зале.	НОД проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед НОД необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	НОД может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 25-30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. НОД из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 25-30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в расписание НОД в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
3. Коррекционные технологии		
1.Сказкотерапия, 2.Пескотерапия	2-4 занятия в месяц по 25-30 мин. со старшего возраста	НОД используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может

	С младшего возраста по 10-25 мин	быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.
3. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4. Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель НОД - фонетическая грамотная речь без движений

7. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ № 32

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	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	муз. работник
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели

10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хожение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
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	заведующий, воспитатели, замзав по АХР
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
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	медсестра
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия; пескотерапия)	в теч. года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА

1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в теч. года	воспитатели
	Обследование детей	сентябрь май	воспитатели
2	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	воспитатели
3	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	2 раза в неделю	воспитатели
4	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	воспитатели
5	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	воспитатели

6	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	постоянно	воспитатели
---	---	-----------	-------------

8. 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	• изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком;	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	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» 2. Анкетирование родителей. «Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» «Физкультура в Вашей семье» 3. Памятки для родителей: «Как не нужно кормить ребенка» «Витамины, здоровые продукты и	Сентябрь 2024-2029 гг., Декабрь 2024-2029 гг. Май (ежегодно) Сентябрь 2024-2029 гг. Ноябрь 2024-2029 гг. Январь 2024-2029 г.г. 2024- 2029 г.г. 2024- 2029 г.г.

		здоровый организм» «Советы родителям по питанию» «Здоровый образ жизни» «Игры с детьми на свежем воздухе» «Значение режима дня для здоровья дошкольника» «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» «Как организовать полноценный сон ребенка» «Как сохранить зрение ребенка» «Соки – напитки защиты организма от простуды» «Простуда, или ОРВИ, у малышей» «О детской одежде» «Физическое воспитание ребенка» 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу	Постоянно
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	• выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	• 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	• проведение НОД вместе с родителями; • участие родителей в муниципальных спортивных мероприятиях совместно с детьми; • походы в парк в теплое время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану ДОУ 2024- 2029 г.г.
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	• диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • анкетирование родителей на предмет	Сентябрь, май 2024- - 2024 гг. Май 2024г. Апрель-май 2024-

	удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;	2024 гг.
	• составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;	Июнь 2024- 2029 г.г

9. Словарь терминов

Воспитатель – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении. Основными требованиями к В. являются: высокие личные моральные качества, внимательное и любовное отношение к детям в сочетании с требовательностью к ним, наличие необходимых знаний, умение организовать воспитанников и помочь им в различных видах деятельности. Назначается из числа окончивших педагогические училища или соответствующий факультет педагогического института. Основные обязанности: организация умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания детей, участие в деятельности педагогического коллектива, проведение работы с родителями по вопросам дошкольного воспитания.

Детство – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

Дошкольное воспитание – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

Закаливание детей – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Зарядка (утренняя гимнастика) – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка – одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ); состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Осанка у детей – привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

Охрана здоровья воспитанников – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М., 2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
4. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера, 2007
7. Крылова И.И..Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!// Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003