

Принято:
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 12.09.2015г.

Утверждено приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 232»
от 01.09.2015 № 02-11/70

ПРОГРАММА

"ЗДОРОВЬЕ"

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Актуальность программы	3
3. Концептуальные основы программы «Здоровье».....	3
4. Анализ работы ДОУ по физкультурно- оздоровительному направлению...	5
5. Материально-техническое направление	9
6. Содержание физкультурно-оздоровительной работы.....	9
7. Взаимодействие специалистов ДОУ.....	17
8. Взаимодействие с социумом.....	19
9. Медико-профилактическое направление	21
10. Результативность программы «Здоровья»	22
11. Мониторинг эффективности реализации программы «Здоровья»	23
Литература	24
Приложения	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровье», направленная на сохранение и укрепление здоровья, достижения психологического комфорта и эмоционального благополучия участников воспитательно-образовательного процесса в МДОУ д/с №232, разработана в соответствии с основной образовательной программой учреждения, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Данная модель построена на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми, отражает возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.

Программа раскрывает эффективные подходы к комплексному решению вопросов сохранения и укрепления здоровья детей, создания оптимально-комфортной среды для воспитанников; определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы.

Уровень программы: здоровьесберегающая программа для дошкольных образовательных учреждений с группами общеразвивающей направленности.

Срок освоения: 5 лет.

Целевые группы, на которые рассчитана программа: все возрастные группы детского сада.

2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и, в частности, в Ярославской области, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению, в разработке программы "Здоровья", которая бы отражала систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном учреждении.

3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ».

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

все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Программа «Здоровье» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав ДОУ.

Концептуальной основой деятельности детского сада № 232 по здоровьесбережению детей является «Основная образовательная программы дошкольного образования» в соответствии с ФГОС и парциальные программы и технологии:

- Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник»
- Глазырина Л.Д. "Физическая культура - дошкольникам",
- Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста",
- Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б. "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста".

Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе **диагностики**, которую проводит инструктор по физкультуре с участием медицинских и педагогических работников. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используется специалистами при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медсестра, врач, закреплённый поликлиникой, старший воспитатель. Данные оформляются в специальном журнале с указанием выводов и предложений.

Основные принципы.

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно- воспитательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;

- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

Основная цель программы – сохранение и укрепление здоровья детей.

Исходя из поставленной цели, коллектив нашего детского сада решает следующие **задачи**:

- Формирование у всех участников осознанного отношения к своему здоровью и жизни, накопление знаний о ЗОЖ;
- Формирование двигательных умений и навыков, развитие основных физические качества и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Удовлетворение двигательной активности детей с учётом индивидуальных возможностей и способностей;
- Усовершенствование взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Наиболее эффективными **формами организации физического развития** являются:

- утренняя гимнастика, ритмика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки, дальние прогулки;
- совместные досуги с родителями и младшими школьниками;
- спортивные праздники и развлечения;
- кружки физкультурно- спортивной направленности "Будь здоров, малыш!", «Детский фитнес»".

Программа «Здоровье» разработана по следующим направлениям:

- материально-техническое;
- физкультурно-оздоровительное;
- кадровое;
- медико-профилактическое;
- взаимодействие с семьями воспитанников.

3. Анализ работы ДОУ по физкультурно-оздоровительному направлению

Данные контроля и мониторинга показывают высокий **уровень профессиональной компетенции педагогов**. О значительном потенциале воспитателей свидетельствует квалификационный уровень педагогов: высшая категория - 8 человек, первая категория - 5 человек, вторая категория - 7 человека (данные самоанализа и самооценки уровня профессионального мастерства: 11 человек показывают высокий уровень, 3 человека средний уровень работы по физическому развитию детей).

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация двигательной развивающей среды** в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

Оборудован физкультурный зал разнообразным физкультурным оборудованием, а так же пособиями, изготовленными своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивная площадка.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички,

змейки, для подлезания- дуги, а в младших группах изготовлены составные цветные модули "Гусеница", "Туннель". Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

В ходе мониторинга проведено анкетирование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье" с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин. На основе этого выработана модель стратегии и тактики работы педагогов с родителями.

Физкультурные занятия в зале и на улице, утренняя гимнастика проводятся систематически. Регулярно проводятся спортивные праздники: «Со спортом мы дружны, нам болезни не страшны», «Мы рады Зимушке-Зиме», «Зимние забавы», «Мы со спортом дружим», «Мама, папа я – спортивная семья».

По результатам контроля физкультурных занятий медицинскими работниками моторная плотность составляет 75%.

Развитие физических качеств детей (быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость) находится стабильно на достаточно высоком уровне:

	высокий	средний	низкий
2012-2013 уч. год	49%	50%	1%
2013-2014 уч. год	62%	47%	1%
2014-2015 уч. год	41%	56%	3%

По данным мониторинга уровня развития физических качеств за 2014-2015 учебный год наблюдается положительная динамика:

	Начало года	Конец года
Низкий уровень	12%	3%
Средний уровень	56%	56%
Высокий уровень	34%	41%

Высокие показатели по таким физическим качествам, как быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, чуть ниже показатели по метанию и прыжкам в длину с места.

По сравнению с началом учебного года **показатели физического развития детей улучшились на 20%**.

Уровень усвоения программы по образовательной области «Физическое развитие»:

2014-2015 уч. г.		2013-2014 уч. г.
Начало года	Конец года	
Н-13%	Н-0%	Н-6%
СР-59%	СР-25%	СР-28%
В.ср.-28%	В.ср.-50%	В.ср.-31%
В.- %	В.-25 %	В.-35%

Педагогическим коллективом велась целенаправленная работа по реализации поставленных задач на год. Основными направлениями работы по охране жизни и укреплению здоровья детей являлись:

- Организация эффективного здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

- Совершенствование форм физического развития и укрепления здоровья детей в соответствии с ФГОС

В группах проводятся в системе закаливающие процедуры, двигательный режим, утреннюю гимнастику, физ. минутки на занятиях, физкультурные занятия, праздники и досуги, на прогулках организовывали подвижные и спортивные игры, выполняли двигательный режим детей в детском саду.

Показатели здоровья	2012	2013	2014	2015 (январь-май)
Пропуск одним ребенком	19	11,6	18,8	7,4
Индекс здоровья	6	11	9,5	11,1
Количество детей, не болевших в году	12	22	23	28
Списочный состав детей	220	225	250	250
Среднегодовое количество детей	134	150	157	180
Общее количество дней, пропущенных детьми по болезни	3758	2612	4563	1831
Общее количество дней, пропущенных детьми по другим причинам	11361	14145	16282	4856
Количество детей, состоящих на «Д» учете	36	36	46	46

Положительный результат по физическому развитию был достигнут благодаря:

- 1.использованию условий, созданных в ДОУ для развития двигательных способностей детей;
 - 2.систематическому проведению непосредственной образовательной деятельности в зале и на воздухе с детьми всех возрастных групп;
 3. квалифицированной работе инструктора по физической культуре Меланьиной И.Н., работающей в контакте с педагогами и родителями;
 4. использование принципов Ю.Ф. Змановского: частая смена упр. при многократной повторяемости, цикличность упр., создание условий для положительных эмоций, тесная взаимосвязь с педагогами и родителями.
 5. развитию гибкости способствовали занятия детей в кружках оздоровительной гимнастик, детского фитнеса, ритмической гимнастики. Развитию ловкости, быстроты способствовали оптимизация двигательного режима, систематически и неоднократно проводимые воспитателями в режиме дня подвижные игры, эстафеты, спортивные праздники.
 - 6.в течение всего года проводился медико–педагогический контроль с анализом непосредственной образовательной деятельности по физической культуре с выявлением позитивных, негативных сторон и последующим их устранением.
- Обеспечить воспитание здорового ребёнка можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики, чётко организованного медико-педагогического контроля, в который входит:
- медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению данной работы;
 - медико-педагогические наблюдения за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, за физиологической реакцией детей, соответствием нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям;

- санитарно - педагогический надзор за местами, где проводятся физкультурные занятия и закаливающие процедуры, за гигиеническим состоянием оборудования, пособий, одежды и обуви занимающихся детей.

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учётом их физической подготовленности имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Для этого необходимы:

- чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении;
- рациональная, не перегревающая одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры или с добавлением лекарственных трав и др.);

- хождение босиком по ребристой дорожке;
- воздушные ванны в комплексе с дыхательной гимнастикой

В комплексе закаливающих процедур, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим воспитатели учитывают следующие моменты:

- обеспечивают в момент подготовки ко сну спокойную обстановку;
- проветривают спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3-5 градусов;

- для быстрого засыпания детей используют сказу- и музыкотерапию.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы она действительно давала эффект, педагоги меняют последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий.

Функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды способствуют физические упражнения на свежем воздухе в различных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры и развлечения.

Инструктор по физкультуре использует разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме;
- тематические и сюжетные занятия;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика – занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия-соревнования, где в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;

- самостоятельные занятия, когда ребёнку предлагается определённое время, и он самостоятельно тренируется, после чего воспитатель проверяет выполнение задания;

- занятия серии «Здоровье», где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививает элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи (эти занятия имеют большое значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни).

Для предупреждения заболеваемости детей применяем витаминотерапию, полоскание горла настоями трав, противовирусные средства, адаптогены, точечный массаж и т.д.

Вопросы воспитания здорового ребёнка решаем в тесном контакте с семьёй.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определённые условия.

5. Материально-техническое обеспечение ДОУ

Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды ДОУ №232 соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям. Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- спортивный зал со спортивными комплексами и спортивным инвентарем; (гимнастические стенки, батуты, балансиры, гимнастические мячи, различные тренажеры, бегущая дорожка, гимнастический станок и т.д.);
- спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;
- физкультурные уголки (во всех группах);
- медицинский блок (изолятор и процедурный кабинет)
- кварцевые лампы в групповых и специальных помещениях;
- музыкальный зал;
- кабинет психо- физической разгрузки.

10. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Для охраны и укрепления здоровья детей большое значение имеет соблюдению рационального режима дня. Режим дня представляет собой рациональный распорядок дня, оптимальное взаимодействие и определенную последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна, соответствует возрастным особенностям детей каждой возрастной группы.

	1 младшая группа	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей на улице, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00	7.00 – 8.15	7.00 – 8.10	7.00 – 8.15
Гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.15-8.25	8.10-8.20	8.15 – 8.25
Подготовка к завтраку	8.10- 8.15	8.10-8.15	8.25-8.30	8.20-8.30	8.25-8.30
Завтрак	8.15 – 8.40	8.15 – 8.40	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 – 9.00	8.40-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.45-9.00
Организованная образовательная деятельность	утро 9.00-9.40 вечер 15.50-16.00 (по подгруппам)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00 вечер 15.55-16.20	9.00-10.50
Подготовка к прогулке	9.40-9.50	9.40-9.50	9.50- 10.00	10.00-10.10	10.50-11.00

Прогулка	9.50– 11.20	9.50-11.25	10.00-11.50	10.10-12.10	11.00-12.30
Подготовка к обеду	11.15- 11.25	11.25-11.35	11.50-12.00	12.10-12.20	12.30-12.40
Обед	11.25 – 12.00	11.35-12.00	12.00-12.25	12.20-12.50	12.40-13.00
Дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.25-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00
Подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Полдник	15.10-15.20	15.10-15.15	15.10-15.15	15.10-15.15	15.10-15.15
Игры, самостоятельная деятельность	15.20-16.25	15.15-16.30	15.15-16.35	15.15-16.35	15.15-16.40
Подготовка к ужину	16.25-16.35	16.30-16.35	16.35-16.40	16.35-16.40	16.40-16.45
Ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00	16.45-17.00
Подготовка к прогулке	17.00-17.10	17.00-17.10	17.00-17.10	17.00-17.05	17.00-17.05
Вечерняя прогулка, самостоятельная деятельность	17.10-19.00	17.10-19.00	17.10-19.00	17.05-19.00	17.05-19.00

На повышения двигательного статуса детей физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится по следующим блокам:

Создание условий для двигательной активности детей
Создание условий в группах (пространство, физкультурные уголки)
Специально оборудованный спортзал, спортплощадка, музыкальный зал, участки на улице
Индивидуальный режим после дневного сна (младшие группы)

Диагностика уровня физического развития (2 раза в год)

Организация двигательного режима
Самостоятельная двигательная деятельность детей
Утренняя гимнастика
Физкультурные занятия (3 раза в неделю)
Спортивные праздники и развлечения
Игровые упражнения на развитие мелкой моторики
Сенсомоторные игры
Физкультминутки
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
Музыкальные занятия (2 раза в неделю)

Оздоровительные мероприятия
Соблюдение режима дня
Прогулки
Кварцевание помещений
Полоскание рта после еды
Организованные занятия на улице
Облегченная одежда в помещении
Соблюдение режима проветривание групп
Профилактика плоскостопия и развитие мелкой моторики рук

Организация рационального питания
Соблюдение 10-дневного меню
Соблюдение питьевого режима

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Организация рациональной двигательной активности детей в ДОУ

Вид занятий и форма двигательной активности	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Особенности организации
1. Организованная двигательная деятельность						
Физкультурное занятие	8-10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.
2. Физкультурно-оздоровительная работа в ходе режимных моментов						
Утренняя гимнастика	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	Ежедневно в группах, физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.
Физкультминутка	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.	Во время НОД
Подвижные игры на прогулке		6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	Ежедневно во время прогулок
Динамическая пауза между НОД		5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	Ежедневно
Индивидуальная работа по освоению ОВД		8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	Ежедневно во время прогулок
Гимнастика пробуждения		5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	Ежедневно
Подвижные игры во второй половине дня		6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	Ежедневно
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
Физкультурный спортивный праздник	-	20 мин.	40 мин.	50 мин.	50-60 мин.	2 раза в год в спортивном зале или на улице (летний и зимний)
Физкультурный досуг	-	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	1 раз в месяц
4. Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельная двигательная деятельность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					Ежедневно в помещении и на улице
5. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ и семьи						
Участие родителей						Во время подготовки и проведения

в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ		физкультурных досугов, праздников, недели здоровья
---	--	--

Организационной формой в этом двигательном режиме являются **физкультурные занятия**. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажерах и др. Инструктор по физкультуре применяет на практике авторские разработки занятий, построенные на основе положений программы Ю. Ф. Змановского «Здоровый дошкольник» и принципов:

1. Принцип цикличности. Циклические упражнения, в первую очередь оздоровительный бег, эффективно влияют на все физиологические системы, биохимические процессы и психические функции детского организма, способствуют совершенствованию общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества.
2. Принцип систематичности. С постепенным усложнением упражнений и повышением требований к качеству их выполнения.
3. Принцип Вариативности. Наряду с классическим построением можно проводить занятия, включающие несколько подвижных игр, спортивных и танцевальных упражнений.
4. Высокая моторная плотность - 80% и более (для прогулок 60% и более).
5. Частая смена упражнений при многократной (8 и более раз) повторяемости одного и того же упражнения.
6. Создание условий для возникновения положительных эмоций у детей – правильно подобранное музыкальное сопровождение всех занятий по физической культуре, наличие традиционного и нетрадиционного спортивного оборудования и инвентаря для основных движений и подвижных игр.

Содержание образовательной области «Физическая культура».

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Возраст	Задачи
3-4 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. учить ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног 2. учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях 3. учить энергично отталкиваться 2 ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места 4. учить отталкивать мячи при катании, бросании 5. учить ловить мяч двумя руками одновременно. 6. учить хвату за перекладину во время лазанья, учить ползать

	7. учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии
4-5 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. учить формировать правильную осанку 2. учить ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног 3. учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы 4. учить отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на 2 ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве 5. учить прыгать в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие 6. учить прыгать через короткую скакалку 7. учить принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди) 8. учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения 9. развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость 10. учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно выполнять правила игры
5-6 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. продолжать формировать правильную осанку, осознанно выполнять движения 2. совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость 3. учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий 4. учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп 5. учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении 6. учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч 1 рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе 7. учить ориентироваться в пространстве 8. учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам 9. приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место 10. поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны
6-7 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности 2. воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности 3. совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения 4. закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге 5. учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега 6. добиваться активного движения кисти руки при броске 7. учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе 8. развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость 9. продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве

	<p>10. закреплять навыки выполнения спортивных упражнений</p> <p>11. учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы</p> <p>12. обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию</p> <p>13. продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения</p>
--	---

В течение учебного года проводятся спортивные зимние и летние праздники: «Мы рады Зимушке-Зиме», «Санница», «Зимние забавы», «Путешествие в Спортландию», «Королевство волшебных мячей», а также совместные детско-родительские спортивные досуги: «Мы со спортом дружим», «Спорт-здоровье, спорт-успех, сила, красота и смех», «Мама, папа, я – спортивная семья».

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий из цикла «Познай себя», способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности.

Группа	Месяц	Тема недели	Содержание работы
1 младшая группа	ноябрь	« Нехворайка»	<p>Дать представление о себе как человеку, об основных частях тела человека, их назначении.</p> <p>Формировать начальные представления здоровом образе жизни.</p> <p>Познакомить с понятием «здоровье».</p> <p>Воспитывать привычку следить за чистотой тела, рук, лица, опрятности одежды.</p>
	декабрь	« Нехворайка»	Продолжать формировать начальные представления о здоровом образе жизни.
	май	« Нехворайка»	<p>Формировать представления о значении некоторых органов для нормальной жизнедеятельности человека.</p> <p>Бережно относиться к себе, соблюдать гигиену.</p>
	июль	« Нехворайка»	Значение солнца для здоровья человека.
2 младшая группа	октябрь	« Нехворайка»	<p>Дать представление о полезной и вредной пище, для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка и физические упражнения вызывают хорошее настроение</p>
	декабрь	« Нехворайка»	<p>Формировать представление о том, как изменяется жизнь человека зимой, какую опасность может причинить здоровью зима;</p> <p>как правильно поступать, чтобы не заболеть.</p> <p>Следить за своим самочувствием.</p>
	апрель	« Нехворайка»	<p>Развивать умение, различать называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении культурно-</p>

			гигиенических навыков
	июль	« Нехворайка»	Значение закаливания Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести ЗОЖ
Средняя группа	октябрь	« Нехворайка»	Продолжать знакомить детей с частями тела (руки, ноги, рот, зубы, язык, кожа, нос, уши). Дать представления о функциональном назначении частей тела. Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
	февраль	«Нехворайка»	Дать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширить представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, закаливания.
	апрель	«Нехворайка»	Развивать умение устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием организма (Я чищу зубы, поэтому они будут у меня крепкими и здоровыми. Я промочил ноги на улице и у меня начался насморк). Дать представление о здоровом образе жизни.
	июль	«Нехворайка»	Формирование умения оказания себе элементарной первой помощи.
Старшая группа	октябрь	« Познай себя»	Расширить представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку.
	декабрь	« Познай себя, помоги себе сам»	Формировать привычку заботиться о своем здоровье, учить устанавливать взаимосвязь между сезоном и одеждой людей, правильным питанием и другими составляющими здорового образа жизни.
	апрель	« Познай себя, помоги себе сам»	Значение правильного питания .Роль гигиены и режима дня. Правила ухода за больными.
	июль	« Солнце, воздух и вода»	Значение для здоровья сна гигиенических процедур, движений закаливания. Значение для здоровья сна гигиенических процедур, движений закаливания
Подготовительная группа	октябрь	« Познай себя»	Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма.
	декабрь	«Познай себя, помоги себе сам»	Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
	апрель	«Познай себя, помоги себе сам»	Расширять представление детей о правилах и видах закаливания о пользе закаливающих процедур
	июль	« Солнце, воздух и вода»	Роль солнца, воздуха и воды в жизни человека.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания:

№	Вид закаливания	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Полоскание рта водой комнатной температуры	Ежедневно, после обеда	Ежедневно, после обеда	Ежедневно, после обеда	Ежедневно, после обеда	Ежедневно, после обеда
2.	Обширное умывание	После физкультурного занятия и гимнастики после сна	После всех физкультурных мероприятий: (утренняя гимнастики, физкультурных занятий и гимнастики после сна)	После всех физкультурных мероприятий: (утренней гимнастики, физкультурных занятий и гимнастики после сна)	После всех физкультурных мероприятий: (утренней гимнастики, физкультурных занятий и гимнастики после сна)	После всех физкультурных мероприятий: (утренняя гимнастики, физкультурных занятий и гимнастики после сна)
3.	Воздушные ванны (нахождение детей в спортивном зале в спортивной форме)	Во время физкультурных мероприятий	Во время физкультурных мероприятий	Во время физкультурных мероприятий	Во время физкультурных мероприятий	Во время физкультурных мероприятий
4.	Игры с водой в летний период на улице	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
5.	Прогулка	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
6.	Гимнастика пробуждения	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
7.	Гимнастика для глаз	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
8.	Ходьба по массажным коврикам и обручам	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
9.	Фитотерапия (полоскание горла отварами трав)		По назначению врача 2 раза в год (ноябрь, май)	По назначению врача 2 раза в год (ноябрь, май)	По назначению врача 2 раза в год (ноябрь, май)	По назначению врача 2 раза в год (ноябрь, май)
10.	Витаминотерапия		2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
11.	Акселиновая мазь	По назначению врача во время эпидемии	По назначению врача во время эпидемии гриппа	По назначению врача во время эпидемии гриппа	По назначению врача во время эпидемии	По назначению врача во время эпидемии

		гриппа			гриппа	гриппа
12.	Фитонцидо - терапия	Неблагоприятные периоды, эпидемии, Инфекционные заболевания				
13.	Облегченная одежда	В течение дня				
14.	Элементы дыхательной гимнастики	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
15.	Солнечные ванны	В летнее время года				
16.	Босохождение		Перед сном и после сна			
17.	Физкультминутки	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
18.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ВНОВЬПОСТУПАЮЩИМИ ДЕТЬМИ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Организация периода адаптации – серьезная забота всех педагогов детского сада. Важно организовать педагогический процесс так, чтобы стрессовое состояние, которое испытывает в этот период ребенок, не отразилось на его здоровье.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в это время помогают снять напряжение и скованность у детей, способствуют более легкому привыканию к новым условиям. Целесообразно:

1. Ознакомление с медицинскими картами детей;
2. Оформление листков здоровья по мере поступления детей;
3. Создание в группе психологически-комфортной обстановки, атмосферы радости, покоя, тепла (использование в работе с детьми фольклорных пальчиковых игр);
4. Осуществление постепенного приема детей по щадящему режиму (не более 2-3 детей в неделю), индивидуальному для каждого ребенка;
5. Первые посещения детского сада ребенком проводит на свежем воздухе (во время утренней прогулки);
6. Ежедневные наблюдения за психологическим состоянием детей на протяжении всего периода адаптации, с отметками в индивидуальных листках адаптации;
7. Создание специально предметно-развивающей среды в группах для самостоятельной двигательной активности детей (много свободного места, различные двигатели, каталки, детали мягкого модуля);

Проведение утреннего приема детей на свежем воздухе.

11.Взаимосвязь специалистов ДОУ.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ необходима постоянная связь между воспитателями и специалистами ДОУ, врачом-педиатром и врачами узкой специализации МУЗ КБ № 8. По результатам мониторинга, по назначению педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровье»

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы;
- анализ реализации программы - 2 раза в год;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Воспитатели:

- рациональное построение и контроль режима дня;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- системная работа с детьми по обучению ценности здоровья и внедрению ЗОЖ;
- оптимизация физической нагрузки;
- создание психологического комфорта в детском саду;
- обучение детей ОБЖ;
- контроль соответствия санитарно-гигиенических условий санитарным правилам и нормам;
- анализ состояния здоровья детей, совместное с медработниками регулярное обсуждение состояния здоровья воспитанников;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий (закаливания, элементов дыхательной гимнастики и самомассажа, упражнений на релаксацию, упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия);
- иммунопрофилактика;
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

Инструктор по физкультуре:

- организация и проведение физкультурных занятий;
- проведение мониторинга физического развития детей (2 раза в год);
- организация и проведение спортивных праздников и развлечений;
- подбор комплексов и музыки на утреннюю гимнастику;
- создание фонотеки к физкультурным занятиям, для релакс-пауз во всех возрастных группах;
- осуществление взаимодействия с семьями воспитанников;
- индивидуальные консультации;
- родительские собрания;
- размещение актуальной информации на стенд в группах для родителей;
- проведение открытых занятий;
- публикация статей в газете детского сада;
- проведение совместных спортивных праздников и развлечений.
- консультации для педагогов:

№	сроки	Тема консультации
1	сентябрь-ноябрь	Планирование физкультурно-оздоровительной работы в течение дня вне занятий.
2	декабрь-февраль	Взаимодействие ДОУ с семьёй по оздоровлению детей
3	март-май	Приобщение детей к ЗОЖ через создание предметно-развивающей среды
4	Июнь-август	Традиционные методы проведения летних каникул в ДОУ

Заместитель заведующей по АХЧ:

- создание материально-технических условий;

- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы;
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- обеспечение ОБЖ.

Повар:

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

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительны.

Психолог:

- осуществление профессиональной деятельности, направленной на сохранение психического и социального благополучия воспитанников;
- содействие в охране прав личности ребенка в соответствии с Конвенцией о правах ребенка;
- определение факторов, препятствующих развитию детей, и принятие мер по оказанию детям различного вида психологической помощи (психокоррекционной, реабилитационной и консультативной);
- помощь детям, родителям, педагогическому коллективу в решении конкретных проблем;
- проведение психологической диагностики различного профиля и предназначения;
- составление психолого-педагогических заключений по материалам исследовательских работ с целью ориентирования педагогического коллектива, родителей в проблемах личностного и социального развития воспитанников;
- формирование психологической культуры воспитанников, педагогических работников и родителей, в том числе и культуры полового воспитания;
- консультирование педагогов по вопросам практического применения психологии, способствование повышению социально-психологической компетентности педагогов, родителей.

Музыкальный руководитель:

- рациональное построение занятий со сменой видов деятельности;
- использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях (фонопедические упражнения, пальчиковые и речевые игры, дыхательная, артикуляционная гимнастики);
- внедрение в музыкальные занятия элементов музыкотерапии (вокалотерапия, кинезитерапия, инструментальная музыкотерапия, рецептивная музыкотерапия);
- организация развлечений, досугов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, ознакомление детей с элементарными основами безопасности жизнедеятельности.

12. Взаимодействие с социумом.

Программа деятельности ДОУ по расширению двигательного статуса детей предусматривает **взаимодействие с социумом**: горизонтальную преемственность: взаимодействие с другими видами деятельности дошкольников, создание у ребенка целостной картины мира, вертикальную преемственность: расширение их кругозора через организацию взаимодействия с социумом.

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Формы работы с родителями:

1. Родительские собрания
2. Детско-родительские проекты

3. Консультации.
4. Мастер-классы
5. Информационные стенды
6. Совместные досуги и праздники.
7. Анкетирование
8. Фотогазеты.
9. Распространение семейного педагогического опыта на страницах внутрифирменной газеты.
10. Консультации на сайте.

Взаимодействие с семьями воспитанников.

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов".

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем: следующие *формы работы*:

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование ;
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые);
- Дни открытых дверей;
- Экскурсии по детскому саду для вновь поступающих детей;
- ООД для родителей;
- Совместная деятельность для детей и родителей;
- Круглые столы с привлечением психолога детского сада;
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.);
- Смотры-конкурсы (поделок из бросового материала "Машины на улицах города»);
- Спортивные праздники с родителями.

Проводимые мероприятия помогают родителям ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра и инструктор по физкультуре проводят с родителями цикл встреч по наиболее актуальным темам:

№	месяц	Название	Возраст
1	сентябрь	«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»	младший, средний
	сентябрь	«Как растить здорового ребёнка»	старший, подготовительный
2	октябрь	«Значение режимных моментов для здоровья ребёнка»	все возраста
3	ноябрь	«Закаливание - это важно» (Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении)	все возраста

	декабрь	«Дыхательная гимнастика. Игры с использованием дыхательных упражнений»	младший, средний
4	декабрь	«Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательных упражнений «Поиграем с носиком»	старший, подготовительный
5	январь	«Оздоровительные игры для часто болеющих детей»	все возраста
6	февраль	«ЗОЖ семьи – залог здоровья ребёнка»	все возраста
7	март	«Спортивный уголок дома»	все возраста
8	апрель	«Лишние килограммы. О питании дошкольников»	все возраста
9	май	«Правильная обувь для дошкольников»	все возраста

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках ("Движение - основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", "Зимняя прогулка" и т.д.), размещение статей по теме «Здоровье» в газете детского сада «Скворушкины вести», на официальном сайте нашего дошкольного учреждения.

13.Медико-профилактическое направление.

Реализуя программу «Здоровье» медицинскими работниками нашего ДОУ проводятся следующие медико-профилактические мероприятия:

- витаминизация;
- диспансеризация;
- иммунопрофилактика;
- туберкулинодиагностика;
- антропометрическое тестирование;
- обследование детей на гельминты.

Витаминизация.

Период	Мероприятие	Дозировка	Ответств.
09	1.Поливитамины «Ревит» 2.С-витаминизация 3 блюда(ежед.) 3.Полоскание после обеда кипяченой водой(ежедн.)	1 др. x 1 р. в день	Ст. медсестра, воспитатели
10	1. С-витаминизация 3 блюда 2.Закладывание оксолиновой мази в нос 3.Полоскание горла раствором антисептика (ромашка, шалфей)-2 недели	2 раза в день	Ст. медсестра
11	1. Поливитамины «Ревит» 2. С-витаминизация 3 блюда 3.Фитонциды–лук, чеснок в 1 блюдо	1 др.х1р.в день	Ст. медсестра
12	1. Йодомарин 2. Фитонциды – чеснок в 1 блюдо 3. Закладывание оксолиновой мази в нос 4.С- витаминизация 3 блюда	0,05 x 1 раз в день 2 раза в день	Ст. медсестра
01	1.Полоскание после обеда кипяченой		Ст. медсестра

	водой 2.С-витаминизация 3 блюда 3. Фитонциды – лук, чеснок в 1 блюдо	ежедневно ежедневно	воспитатели
02	1. Поливитамины «Ревит» 2.С-витаминизация 3 блюда 3.Фитонциды – лук, чеснок в 1 блюдо 4. Полоскание горла раствором антисептика (ромашка, шалфей)-2 недели	1 др. x 1р. в день ежедневно	Ст. медсестра воспитатели
03	1. Йодомарин 2.С-витаминизация 3 блюда	0,05 x 1 раз в день ежедневно	Ст. медсестра
04	С-витаминизация 3 блюда	ежедневно	Ст. медсестра

Диспансеризация.

Ежегодно для раннего выявления отклонений в состоянии здоровья детей в детском саду проводятся профилактические осмотры врачами-специалистами: педиатром, неврологом, хирургом, стоматологом, офтальмологом, отоларингологом, гинекологом.

Также ежегодно детей обследуют лабораторными методами обследования: общий анализ крови, общий анализ мочи, исследование уровня глюкозы в крови.

Иммунопрофилактика.

Вакцинация детей осуществляется в соответствии с национальным календарем профилактических прививок, утв. Приказом Минздравсоцразвития России от 31.01.11. №514 «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям». Все данные о проведенных ребенку прививках заносятся в прививочный журнал.

Туберкулинодиагностика.

Организация работы по туберкулинодиагностике проводится согласно СП 3.1.2.3114-13 «Профилактика туберкулеза».

Ежегодная туберкулинодиагностика охватывает всех детей. По показаниям дети направляются в ОПТД для получения заключения врача-фтизиатра.

Антропометрическое тестирование.

Осуществление антропометрии:

- проведение антропометрических измерений воспитанников;
- занесение данных в журнал антропометрических измерений;
- подготовка рекомендаций по рассаживанию детей по ростовым показателям с целью профилактики нарушений осанки;
- контроль за соответствием размеров столов и стульев росту детей.

Обследование детей на гельминты.

Обследование детей осуществляется одновременным однократным обследованием всех детей и сотрудников (один раз в год). Всех выявленных инвазированных регистрируют в журнале для инфекционных заболеваний и снимают с посещения детского сада на лечение. Прием после лечения строго с медицинской справкой.

14. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей за 3 предыдущих года .

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

Ожидаемый результат:

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

1. улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
2. улучшение показателей развития физических качеств у детей;
3. рост компетентности педагогов по качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
4. увеличение количества авторских инновационных здоровьесберегающих разработок;
5. активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
6. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;

15. МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

В оценке эффективности проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости детей в течение года в сравнении с заболеваемостью за предшествующий год. Кроме того, эффективность оздоровления детей оценивается по следующим показателям:

- положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- нормализация показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).
- снижение числа дней посещения ДООУ, пропущенных одним ребенком за год;
- повышение индекса здоровья;
- показатели развития физических качеств детей;
- положительное психо-эмоциональное состояние детей в детском саду;
- авторские здоровьесберегающие разработки в образовательном пространстве ДООУ;
- степень информационной грамотности родителей по соблюдению преемственности в использовании принципов здоровьесбережения детей в семье;

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки	Ответств
1. Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей Группы здоровья детей Физическое развитие детей: Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Карта анализа посещаемости и заболеваемости Профилакт. осмотр детей: Углубленный медосмотр Антропометрия	Ежемесячно Октябрь, апрель Октябрь, апрель	Ст.мед.сестра Врач Специалисты дет. п-ки №8
2. Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ. Отношение детей к детскому саду	Адаптационный лист. Цветовой тест Люцера	Сентябрь-Ноябрь Март- апрель	
3. Развитие основных физических качеств	Уровень развития физических качеств (<i>сила, ловкость, гибкость, выносливость ...</i>)	Физкультурный комплекс нормативов, Т.И.Бабаева и др. Мониторинг в детском саду.- СПб.:2011	Сентябрь, май	Инструктор по физкультуре

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7.№2. С.21 – 28.
2. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
4. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКИПРО, 2003.
- 5.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе воспитателя и ДОУ. -М.: АРКТИ, 2003.
- 6.Солдатченко С.С.,Кашенко Г.Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999.
7. Сухарев А.Г.Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России //Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.
8. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.

<p>Выявление физической подготовленности дошкольников: развития двигательных качеств детей при беге, прыжках в длину с места и разбега, в высоту с разбега; метании мешочка с песком; Развития физических качеств (быстроты, гибкости, скоростно - силовых качеств, выносливости, ловкости, статического равновесия)</p>
<p>Постановка познавательных, воспитательных целей и задач.</p>
<p>Поиск и отбор новых программ и технологий,соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.</p>
<p>Отбор содержания, форм, методов для "проживания" детьми физкультурно - оздоровительной деятельности.</p>
<p>Анализ показателей двигательных и физических качеств, приобретенных детьми за учебный год.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2
МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ

Ребенок					
Цель: способствовать развитию социально - активной, физически развитой, творческой личности через осознание ребенком своих способностей.					
«Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.					
Специалисты					
Музыкальный руководитель		Инструктор по физкультуре		Педагог - психолог	
Развитие координации движений, пластичности		Укрепление здоровья совершенствование двигательного статуса ребенка.		Тренировка подвижности нервных процессов, обогащение эмоциональной сферы	
Программы, технологии.					
"Музыкальные шедевры"- О.П. Радынова	"Ритмическая мозаика" А.И. Буренина	Глазырина Л.Д. "Физическая культура дошкольника".	Ю.Ф.Змановский «Здоровый дошкольник»	Технология Михайловой, Непомнящей "Развивающие игры".	"Азбука общения" Шипицына, "Сказкотерапия"
Формы работы.					
Занятия (сюжетные, тематические, комплексные, интегрированные), Праздники, развлечения, досуги, концерты.					
Результат					
Создание условий для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей, способностей, интересов.					

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3
СТРУКТУРА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ДЕТСКОГО САДА
№ 232

I Вводный этап. Подготовительный.



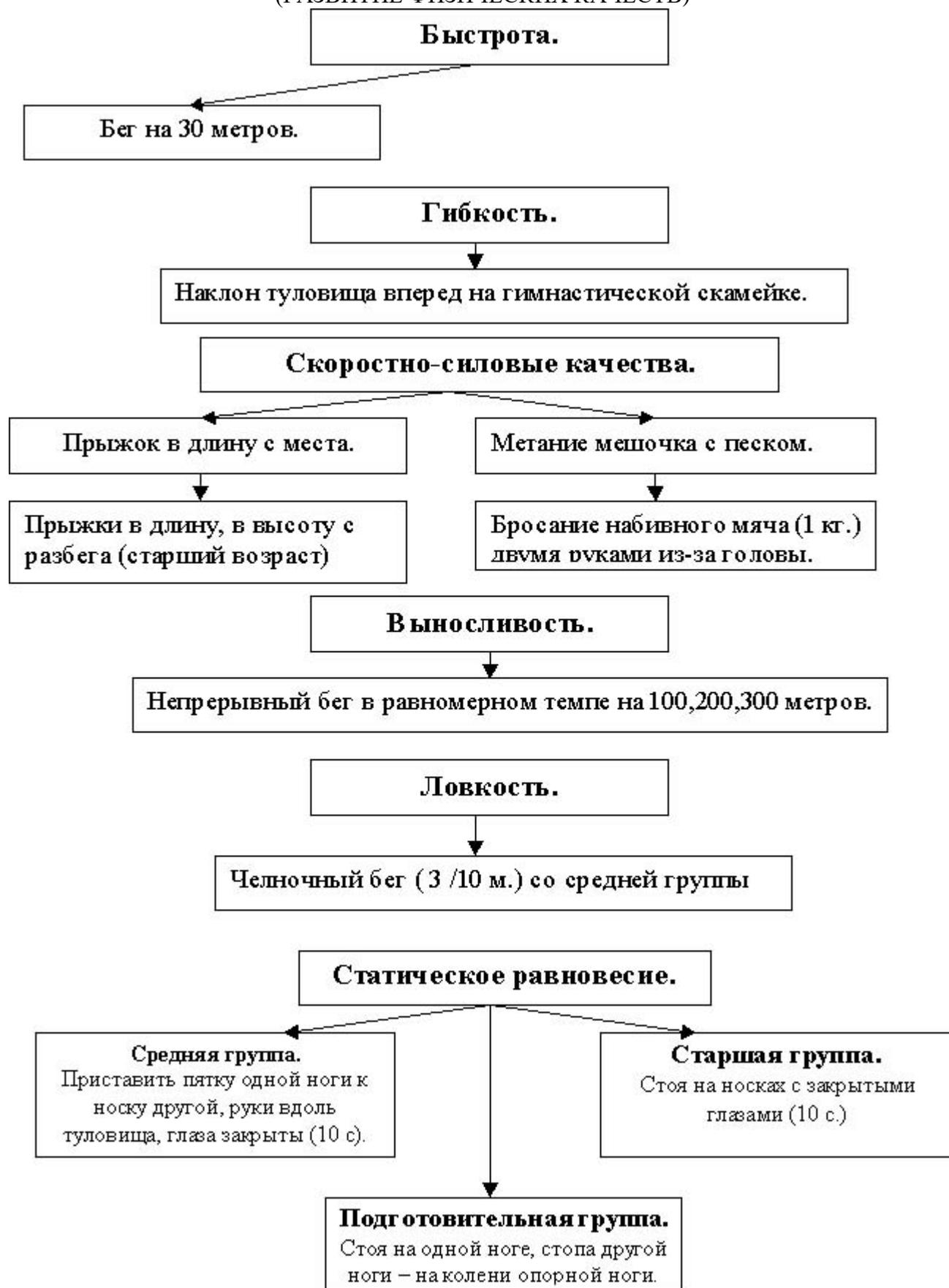
II Основной этап. Практический.



III Заключительный этап. Аналитический.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ
(РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ)



ПРИЛОЖЕНИЕ № 5
АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
"КАКОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ФИЗКУЛЬТУРА В ВАШЕЙ СЕМЬЕ"

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

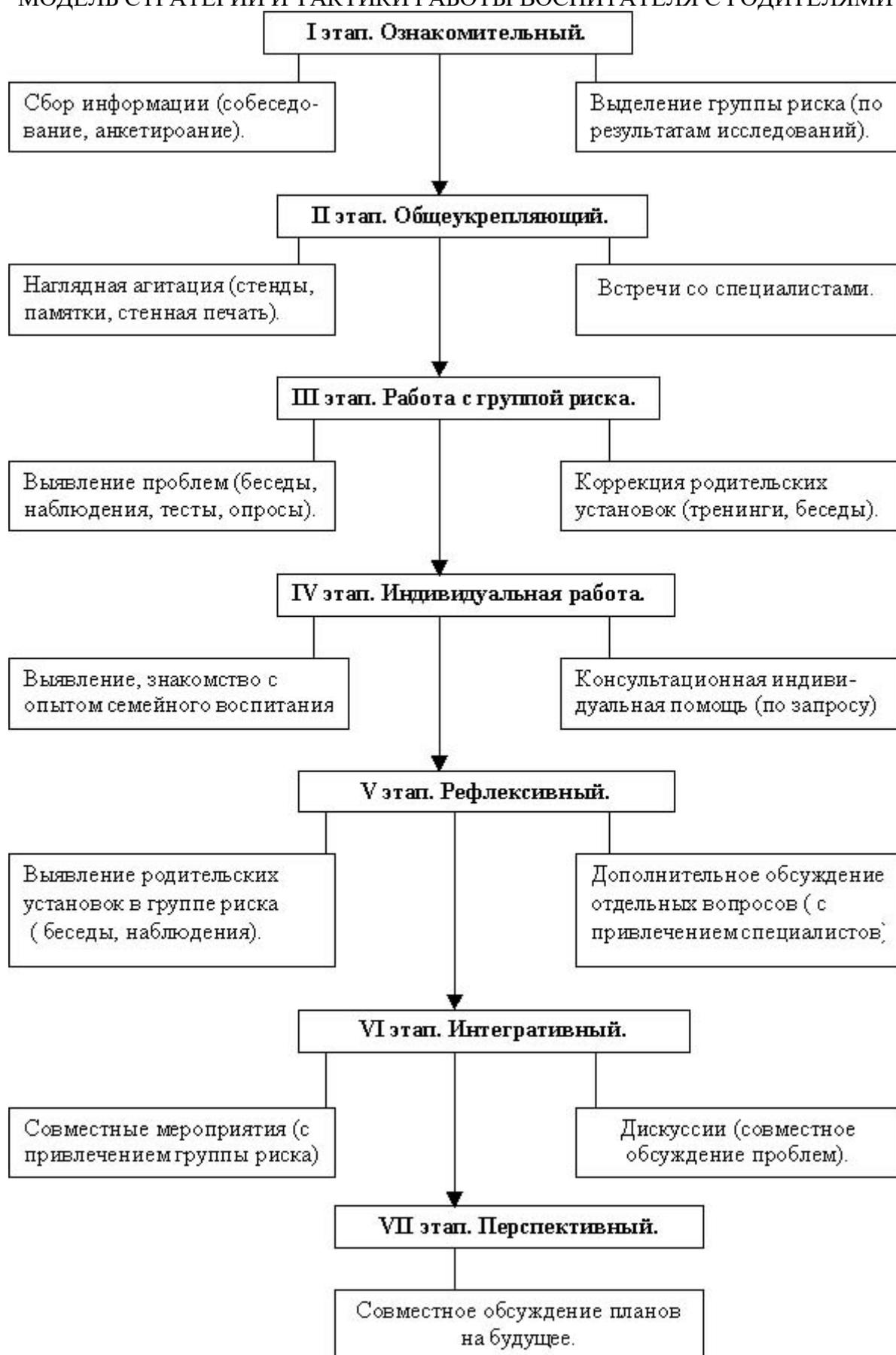
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
 - Мама (да, нет),
 - папа (да, нет),
 - дети (да, нет),
 - взрослый вместе с ребенком (да, нет).
 - Регулярно или нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет, иногда)
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно - ролевые игры
 - Музыкально - ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование
 - Чтение книг.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6
МОДЕЛЬ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ С РОДИТЕЛЯМИ



ПРИЛОЖЕНИЕ № 7
СИСТЕМА АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДА № 232

Цель: адаптация ребенка к посещению дошкольного учреждения.

Задачи.

1. Создание благоприятного эмоционального фона в процессе ознакомления ребенка с дошкольным учреждением

2. Информирование родителей о закономерностях развития детей раннего возраста и особенностях методики их физического воспитания

3. Формирование у родителей навыков взаимодействия с ребенком в игровой деятельности, направленной на укрепление здоровья ребенка.

4. Содействие адаптации при поступлении ребенка в дошкольное учреждение.

Пути реализации программы.

Консультации для родителей по вопросам физического развития детей раннего возраста, проведению закаливания и массажу.

Взаимодействие с детской поликлиникой для определения рекомендаций по укреплению его здоровья в семье.

Индивидуальные консультации психолога, мед. сестры, инструктора по физкультуре.

Ведение индивидуальных карт развития, адаптационных листов.

Ожидаемый эффект.

Успешная адаптация детей раннего возраста к дошкольному учреждению.

Повышение темпов развития детей раннего возраста.

Повышение доверия родителей к деятельности дошкольного учреждения.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8
ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО СНИЖЕНИЮ ОСТРОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В ДОУ

№	Мероприятия.	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Старшая м/с. Заведующая д/с.
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Старшая м/с. Заведующая д/с.
3	Осуществление преемственности в работе детской поликлиники и ДДУ по подготовке и ведению детей в период адаптации к ДДУ. Проводить мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома	При поступлении ребёнка в ДДУ и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	Старшая м/с. Врач ДДУ.
4	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний.	Старшая м/с. Заведующая. Врач ДДУ.
5	Качественно проводить сезонную неспецифическую иммунокорректирующую профилактику гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием дибазола, адаптогенов растительного происхождения, витаминов.	С сентября по февраль.	Старшая м/с. Врач ДДУ.
6	Проведение экстренной химио -профилактики с использованием оксолиновой мази.	В период эпидемии гриппа	Старшая м/с.
7	Выделить детей с группами риска (по анемии, по высокому инфекционному индексу, по бронхо-лёгочной патологии, по аллергическим заболеваниям, с дефицитом массы тела), проводить их динамическое наблюдение с выполнением индивидуального плана оздоровительных мероприятий и оценкой динамики процессов улучшения.	Постоянно.	Старшая м/с. Врач ДДУ.
8	Продолжить выделять группу ЧБД с составлением индивидуальных планов наблюдения для этих детей и оценкой эффективности оздоровления.	Постоянно.	Старшая м/с. Врач ДДУ.
9	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДДУ в реабилитации детей из групп риска, из группы ЧБД, с хронической	Постоянно.	Старшая м/с. Врач ДДУ.

	патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний (острая пневмония, кишечная инфекция, ангина).		
10	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях .	1 раз в 3 месяца.	Старшая м/с. Врач ДДУ.
11	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	Постоянно.	Старшая м/с. Врач ДДУ. Заведующая д/с.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 9
СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

№	Мероприятия	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1.	Прием детей на воздухе	С апреля по октябрь	Круглый год при благоприятных условиях погоды		
2.	Утренняя зарядка (обширное умывание)	С мая по сентябрь на улице - оздоровительный бег в сочетании с дыхательной гимнастикой и коррекционными упражнениями в облегченной одежде. С ноября по май в - зале в спортивной форме.			
3.	Воздушно-температурный режим	В группе - +20 В спальне - +18	В группе - +18 В спальне - +16-17	В группе - +18 В спальне - +16-17	В группе - + 18 В спальне - + 16-17
4.	Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Два раза до +14-16	Три раза в день до +14-16		
5.	Одностороннее проветривание	Постоянно открыта фрамуга с подветренной стороны			
6.	Одежда детей в группе	Облегченная: носки (гольфы), шорты, платья или рубашки с коротким рукавом			
7.	Сон	В хорошо проветриваемом помещении без футболок и маек.			
8.	Гимнастика пробуждения, умывание.	Без маек, босиком коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика	Без маек, босиком коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика, ходьба по мокрым дорожкам		

ПРИЛОЖЕНИЕ № 10.
НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 2 раза. 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовит.гр.	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
9.	Олимпиады	Все группы,	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы Зимние Летние	Все группы	1 раз в год 27 декабря- 11 января 1 июня-31 августа	Все педагоги

III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитотерапия а) полоскание горла отварами трав б) фиточай витаминный в) фитоадептогены (женьшень, элеутеракок)	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь)	Врач, ст. медсестра
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

V. ЗАКАЛИВАНИЕ

2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, инструктор по физкультуре
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели