

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогический совет
Протокол
от «29» 08. 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 6
И.П. Смолянчук
приказ от 30.08.2021 г. № 62/10

ПРОГРАММА

оздоровления и формирования

здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Группы дошкольного образования

МБОУСОШ № 6

2021-2024 гг.

Составитель:

Труфанова Ирина Владимировна,

Воспитатель высшая кв. категория

Сухой Лог

2021

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка

1. Целевой раздел.
2. Содержательный раздел.
3. Организационный раздел:
 - 3.1 Нормативно-правовое обеспечение;
 - 3.2 Медицинское обеспечение;
 - 3.3 Медико-педагогическое обеспечение;
 - 3.4 Материальное обеспечение программы оздоровления в ГДО.
4. Система методической работы по повышению компетентности педагогов
6. Реализация основных направлений программы:
 - 6.1. Психолого-педагогическое
 - 6.2. Оздоровительно-профилактическое
7. Направления взаимодействия ГДО и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.
8. Мониторинг физического развития

ПРИЛОЖЕНИЯ:

- 1 Методики оздоровительной работы с дошкольниками
- 2 Система работы воспитателя с родителями.
- 3 Рекомендации для родителей по оздоровлению и закаливанию детей дошкольного возраста в домашних условиях.
- 4 Стратегический план улучшения здоровья детей.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Однако теоретический анализ научно-методической литературы позволяет определить ряд проблем здоровья детей дошкольного возраста. Так, рассматривая проблемы сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных организациях, Б.Б. Егоров отмечает, что до поступления в детский сад выявляется 27,5% детей, имеющих проблемы со здоровьем, в 6 лет – 43,2%, в 7 лет – 58,3% - то есть больше чем в 2 раза. Нарушение осанки наблюдается до поступления в детский сад – 24,5 %, в 6 лет – 66,6%, в 7 лет – 86,4% - то есть в 3,5 раза. Исследования В.Г. Каменской, указывают на резкое увеличение числа детей с серьезными отклонениями в психической сфере.

Таким образом, указанное выше позволяет определить первую проблему - это объективное ухудшение состояние здоровья детей. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. Причин роста патологии множество: это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни у детей групп дошкольного образования МБОУ СОШ № 6 разработана с учетом ФГОС ДО и основных

направлений основной образовательной программы дошкольного образования. В основе данной программы лежит комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья, что в совокупности объединяется в понятие «полноценное здоровье».

Основные принципы программы:

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

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, 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 образовательной деятельности групп дошкольного образования 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 валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания образовательной деятельности должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

1. Целевой раздел

1. Цель и задачи программы:

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

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

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу ГДО современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самочувствия на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повысить валеологическую культуру родителей.

Необходимыми условиями решения одной из главных задач групп дошкольного образования по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- создание безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

Реализация поставленных задач осуществляется через следующие направления :

- **Психолого-педагогическая работа**
- **Профилактико-оздоровительная работа**

Планируемые результаты:

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения
2. Повышение результативности образовательной деятельности посредством применения в работе групп дошкольного образования здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Формирование у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
4. Снижение заболеваемости воспитанников
5. Соответствие уровня развития физических качеств и основных движений возрастнo-половым нормативам.
6. Самостоятельное выполнение воспитанниками гигиенических процедур и правил ЗОЖ, владение культурно-гигиеническими навыками
7. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания
8. Совершенствование развивающей предметно-пространственной среды по направлению «Физическое развитие».

2. Содержательный раздел

№ п/п	Этапы реализации программы	Ответственный
2021-2022 уч. год		
1.	Проблемный анализ физкультурно-оздоровительной работы в ГДО	Замдиректора по УМР
2.	Разработка нормативно-правовой базы по созданию в ГДО физкультурно-оздоровительного пространства.	Замдиректора по УМР
3.	Разработка модели развивающей предметно-пространственной среды в ГДО.	Замдиректора по УМР
4.	Поиск, изучение эффективных технологий и методик оздоровления.	Замдиректора по УМР
5.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (информирование, проведение консультаций, практикумов, тематических родительских собраний).	Воспитатели ГДО
2022-2023 гг.		
6.	Улучшение материально-технической базы.	Администрация
7.	Повышение квалификации педагогических кадров	Администрация
8.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-пространственной среды в ГДО, внедрение новых эффективных здоровьесберегающих технологий	Воспитатели
2023-2024 гг.		
9.	Анализ реализации программы и разработка перспектив на будущее.	Замдиректора по УМР
10.	Создание учебно-методического комплекта	Замдиректора по УМР
11.	Участие в семинарах, конференциях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Воспитатели

Содержание работы

№ п/п	Содержание работы	Ответственные
1.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ общее руководство по внедрению Программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни у детей групп дошкольного образования МБОУСОШ № 6 ▪ контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей 	Директор МБОУ СОШ № 6
2.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ анализ реализации Программы по оздоровлению и формированию здорового образа жизни у детей групп дошкольного образования МБОУСОШ № 6 ▪ проведение мониторинга (совместно с воспитателями) ▪ контроль за реализацией программы 	Заместитель директора по УМР
3.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ внедрение здоровьесберегающих технологий ▪ определение показателей двигательной подготовленности детей ▪ внедрение здоровьесберегающих технологий ▪ включение в физкультурные занятия: <ul style="list-style-type: none"> – упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия – упражнений на релаксацию – дыхательных упражнений ▪ закаливающие мероприятия <ul style="list-style-type: none"> - сниженная температура воздуха - облегченная одежда детей ▪ проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья ▪ проведение занятий по образовательной области «Здоровье» ▪ проведение с детьми оздоровительных мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> - дыхательной гимнастики, - релаксационных, - самомассажа - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки 	Воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ пропаганда здорового образа жизни ▪ организация рационального питания детей ▪ иммунопрофилактика ▪ фитотерапия ▪ реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану 	Медицинские работники
5.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ создание материально-технических условий ▪ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы ▪ создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ 	Заведующий хозяйством
6.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ организация рационального питания детей ▪ контроль за соблюдением технологий приготовления блюд ▪ контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке 	Диетсестра Повар
7.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ соблюдение санитарно-охранительного режима <p>помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий</p>	Помощники воспитателей

3.3. Медицинское обеспечение

- Организация полноценного питания.
- Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
- Контроль за оздоровительными процедурами.
- Организация профилактического осмотра детей.
- Оценка физического развития детей и их здоровья.
- Организация работы с родителями и воспитателями.

3.4. Реализация основных направлений программы

3.4.1. Психолого-педагогическое направление

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование физической культуры и культуры здоровья воспитанников

Забота о здоровье детей в нашей образовательной организации складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма воспитанников:

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.

Основные задачи психолого-педагогической работы:

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта (развитие основных движений) дошкольников, двигательных качеств и их активной двигательной деятельности.
2. Формировать у детей культуру здоровья, привычку к здоровому образу жизни.
3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Содержание психолого-педагогической работы:

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать формировать у воспитанников умение самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

По развитию физических качеств:

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

Образовательная деятельность строится с учетом принципа интеграции образовательных областей. Решение программных образовательных задач осуществляется

не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Циклограмма ОО «Физическая культура»

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации деятельности детей	Примерный объем (в неделю)
Непосредственная образовательная деятельность			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа, рассказ, чтение Рассматривание Интегративная деятельность Дидактические игры	Групп. Подгр. Инд	2-3 года – 8-10 мин 3-4 года – 15 мин 4-5 лет – 20 мин 5-6 лет - 25-30 мин. 6-7 лет- 30-35 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Образовательная деятельность с детьми тематического, тренировочно-игрового характера игра интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность		2-3 года – 20 мин 3-4 года – 4-5 лет – 5-6 лет – 0 мин. 6-7 лет -
Развитие физических качеств	Физкультурные досуги Соревновательные состязания		2-3 года – 20 мин 3-4 года – 30 мин 4-5 лет – 40 мин 5-6 лет - 6-7 лет -
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Проектная деятельность Дидактические игры, Сюжетно-ролевые игры Подвижные игры (с элементами спортивных игр) Спортивный и физкультурный досуги		2-3 года – 8-10 мин 3-4 года – 15 мин 4-5 лет – 20 мин

			5-6 лет - 25-30 мин. 6-7 лет - 30 мин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групп. Подгр. Инд.	2-3 года – 8-10 мин 3-4 года – 15 мин 4-5 лет – 20 мин 5-6 лет - 5-6 лет 0 мин. 6-7 лет мин., а также в ходе реализаци и других модулей и организац ии двигатель ной активност и в течение дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений Развитие физических качеств Развитие интереса к самостоятельной игре и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и	Подгр. Инд.	

физическом совершенствовании	игровых проектов, дидактической игры, сюжетно-ролевой игры, подвижной игры, театрализованной игры)		
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - в подвижной игре		
Развитие физических качеств	Подвижная игра, дидактическая игра		
Развитие интереса к спортивной игре и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		

Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Физическое развитие» (развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)	«Познавательное развитие» (использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»)
«Социально - коммуникативное развитие» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни, накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда).	«Художественно - коммуникативное развитие» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»).

Новые подходы в организации образовательной деятельности:

- Образовательная работа строится с учетом принципа интеграции образовательных областей;

- Решение программных образовательных задач осуществляется в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов

Основные принципы организации двигательной активности в группах дошкольного образования:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

Мероприятия в режиме дня	1 группа	2 группа	3 группа
1. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя.		
2. Утренняя гимнастика	ежедневно		
	4-5 мин	6-8 мин	10-12 мин
3. Игры перед занятием (самостоятельные, м/подвижные, хороводные)	5 мин	10 мин	10 мин
4. Музыкальные занятия (по сетке)	10-15 мин	20-25 мин	25-30 мин
5. Физкультурные занятия (по сетке)	2 раза в неделю	2 раза в неделю	3 раза в неделю
	10-15 мин	15-20 мин 3 раза в неделю 20-25 мин	25-30 мин
6. Прогулка: ✓ Подвижная игра, физические упражнения. ✓ Индивидуальная, подгрупповая работа по развитию движений. ✓ Скольжение по ледяной дорожке ✓ Катание на санках, лыжах ✓ Совместный труд (ст.д/в), поручения (мл. д/в)	6-8 мин	8-12 мин	10-15 мин
	5 мин	10 мин	10 мин
		8 мин	10 мин
	10 мин	20 мин	25 мин
	5 мин	15 мин	20 мин
6. Физкультурные упражнения после сна	5 мин	8 мин	12 мин
7. Физкультурный досуг 8. Вечер: ✓ подвижные игры Самостоятельные игры детей со спортивными игрушками.	20 мин	20-30 мин	30-40 мин

Формы организации двигательной активности в группах дошкольного образования:

Виды деятельности	Особенности организации
-------------------	-------------------------

Формы физкультурно-оздоровительной деятельности	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами.
Спортивные игры (элементы игр)	Ежедневно
Динамические паузы Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно
Самомассаж	Ежедневно
Пешеходные прогулки	Ежемесячно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей.
Форма непосредственной образовательной деятельности (занятия)	
По физической культуре	Три раза в неделю, проводится в первую половину дня
Формы самостоятельной деятельности детей	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе
Форма физкультурно-массовых мероприятий	
День здоровья	Ежеквартально
Физкультурный досуг, игры – соревнования, развлечения	Еженедельно, двумя группами, по плану ОД
Физкультурно-спортивный праздник	Один раз в квартал

График двигательной активности детей в зимний период

Мероприятия в режиме дня	1 группа	2 группа	3 группа
1. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя.		

2. Утренняя гимнастика	ежедневно		
	4-5 мин	6-8 мин	10-12 мин
3. Игры перед занятием (самостоятельные, м/подвижные, хороводные)	5 мин	10 мин	10 мин
4. Музыкальные занятия (по сетке)	10-15 мин	20-25 мин	30-25 мин
5. Физкультурные занятия (по сетке)	2 раза в неделю 10-15 мин	2 раза в неделю 15-20 мин 3 раза в неделю 20-25 мин	3 раза в неделю 25-30 мин
6. Прогулка: ✓ Подвижная игра, физические упражнения. ✓ Индивидуальная, подгрупповая работа по развитию движений. ✓ Скольжение по ледяной дорожке ✓ Катание на санках, лыжах ✓ Совместный труд, поручения	6-8 мин 5 мин - 10 мин 5 мин	8-10 мин 10 мин 8 мин 20 мин 15 мин	10-15 мин 10 мин 10 мин 25 мин 20 мин
9. Физкультурные упражнения после сна	5 мин	8 мин	12 мин
10. Физкультурный досуг 11. Вечер: ✓ подвижные игры Самостоятельные игры детей со спортивными игрушками.	20 мин	20-30 мин	30-40 мин

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

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

- совместная деятельность в режимные моменты
- непосредственная образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие»
- оздоровительные процедуры после дневного сна;
- организация и проведение Дня здоровья (2 раза в год)

Работа с родителями:

- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте МБОУСОШ № 6)

Новые подходы в валеологическом воспитании:

Введение в НОД оздоровительной и профилактической работы с воспитанниками.

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

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

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

- использование психологических игр и упражнений;

- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

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

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

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- введения «Минутки тишины».

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и

правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

3.4.2. Оздоровительно - профилактическое направление

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуемые в ГДО

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Воспитатели

	хорошо проветренном помещении		
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, психолог
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Воспитатели
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене	Воспитатели

		полости носа перед проведением процедуры	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о	Воспитатели

	физкультурно-оздоровительной работы	том, как не нанести вред своему организму	
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. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели
3. Коррекционные технологии			
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 настроения и пр.	Воспитатели

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Профилактическо-оздоровительная работа в ГДО направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;

– во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ГДО осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

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

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

Закаливающие мероприятия

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

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

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

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в группах дошкольного образования являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание зева травяными настоями (с 4 лет).

Организация питания

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	диетсестра
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	диетсестра
Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Медицинские работники, воспитатели групп
Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Диетсестра повар
Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой, свежим лимоном	Ноябрь-апрель	Диетсестра

3.5. Направления взаимодействия ГДО и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)

- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Ознакомление с протоколами контрольно-срезовых занятий
- Оформление экрана здоровья
- Оформление фотостендов, видеоматериалов.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Посещение родителями открытых физкультурных занятий

Психофизическое направление

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Консультации, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

4. Организационный раздел

4.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. №16 «Об утверждении СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020г. №0218900-2020-24;
- Приказ Минпросвещения от 20.11.2020 № 655;
- СанПиН 1.2.3685–21.
- Профессиональный стандарт. Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель). Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н.
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБОУ СОШ № 6 2021-2022 гг.
- Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой (издание 6, дополненное, Мозаика - Синтез, Москва, 2020);

4.2. Программно-методическое обеспечение:

Методическое обеспечение:

- программы,
- методические разработки,
- конспекты занятий, развлечений, праздников,
- медико-педагогическая документация

Название программы	Цели	Критерии освоения программы

<ul style="list-style-type: none"> Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой (издание 6, дополненное, Мозаика - Синтез, Москва, 2020); 	<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Показатели физической подготовленности детей; - Сформированность двигательной культуры
<p>Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка»</p>	<p>- Создание в ДООУ общей системы физвоспитания и закаливания детей в течение всего времени их пребывания в дошкольном учреждении в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение детьми различных видов двигательной деятельности - Становление у детей ценностей здорового образа жизни
<p>Л.Д. Глазырина «Физическое воспитание - дошкольникам»</p>	<p>- Реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития ребенка во все периоды дошкольного детства.</p>	<p>- Творческое самовыражение детей в процессе физической активности</p>

4.3. Материально-техническое обеспечение программы оздоровления в ГДО.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
 - замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение раскладных кроватей, подушек, одеял, полотенец;
 - приобретение кварцевых ламп;
 - пополнить спортивный инвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками
- б) преобразование предметно-пространственной среды:
- оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе,
 - очистить игровые участки от старых деревьев, корней;
 - провести капитальный ремонт (заменить систему отопления, оконные блоки, заменить входные двери, утеплить тамбуры в ясельных группах, спальни.)
 - обновить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

4.5. Медицинское обеспечение

- Организация полноценного питания.
- Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
- Контроль за оздоровительными процедурами.
- Организация профилактического осмотра детей.
- Оценка физического развития детей и их здоровья.
- Организация работы с родителями и воспитателями.

5. Мониторинг эффективности реализации программы

Цель: Выявить и определить эффективность реализации Программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни у детей групп дошкольного образования МБОУСОШ № 6

Эффективность работы

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий **основным критерием** является динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При снижении числа дней посещения ДООУ, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия)

Оценка качества *«физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»*

Физическая культура

- Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам
- Двигательная активность соответствует возрастным нормативам
- Отсутствие частой заболеваемости
- Биологический возраст ребенка соответствует паспортному
- Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления
- Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
- Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины

необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем. Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.

- Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
- Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.).
- Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр.
- Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сна, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

Овладевший необходимыми умениями и навыками

Ходьба и бег:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать в рассыпную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голени назад;
- «челночный» бег 3 раза по 10 метров.

Прыжки:

- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;

- перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.

Лазание, ползание:

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;
- ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

Бросание, ловля, метание:

- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;
- перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25x25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени – 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);

- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).

Координация, равновесие:

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее, чем на 5 метров «змейкой» между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90 градусов;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

Спортивные упражнения

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;
- кататься на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку «полуелочкой» и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях;
- учиться кататься на роликах, коньках;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Медицинский контроль за организацией физического воспитания детей в ГДО осуществляет медицинская сестра на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой, а также с учетом самочувствия на момент тестирования.

Методы измерения	Показатели	Оценка	Возраст	Время проведения	Исполнитель
Антропометрия	Рост: Мальчики Девочки	Приложение 1	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
	Вес: Мальчики Девочки	Приложение 1	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
Выбор двигательных заданий, определяющих уровень развития физических качеств.	Уровень развития физических качеств	Приложение 3	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Педагог
Выбор двигательных заданий, определяющих сформированность необходимых навыков и умений	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, равновесие, метание, ловля мяча, спортивные упражнения ²	Соответствие возрастным требованиям, замедленное или ускоренное развитие	3–7 лет	В конце образовательного периода (апрель-май). По индивидуальным показаниям – в начале образовательного периода	Педагог,
Анализ острой заболеваемости (ОРЗ) детей за год	Кратность заболеваний	Приложение 5	3–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (расчет показателей)
	Количество постоянных зубов	Приложение 6	С 5,5 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и	Медсестра

				в конце (апрель-май)	
Зубная формула					

Определение биологического возраста ребенка

Оценка уровня развития ребенка и его функциональных возможностей должна проводиться строго по возрасту. Возрастные группы формируются в соответствии с правилами, принятыми в медицинской практике:

возрасту 4 года соответствуют дети от 3 лет 6 мес. до 4 лет 5 мес.;

возрасту 5 лет соответствуют дети от 4 лет 6 мес. до 5 лет 5 мес.;

возрасту 6 лет соответствуют дети от 5 лет 6 мес. до 6 лет 5 мес.;

возрасту 7 лет соответствуют дети от 6 лет 6 мес. до 7 лет 5 мес.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей

Положительная динамика показателей физической подготовленности детей в течение учебно-воспитательного периода – это один из основных критериев эффективности образовательной деятельности по физическому воспитанию детей в образовательной организации (ДОО).

В конце образовательного периода педагоги сравнивают результаты тестирования детей с исходными данными и оценивают динамику показателей каждого ребенка, группы и всех ГДО.

Динамика оценивается так:

- положительная, если в конце образовательного периода отмечена прибавка величин показателей физической подготовленности;
- отрицательная, если результаты тестирования ухудшились (уменьшение величин по сравнению с исходными данными);
- отсутствие динамики, если величины показателей не изменились.

Для оценки темпа прироста показателей физических качеств используется формула В.И. Усакова:

$$W = \frac{(V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \times 100, \text{ где}$$

W – темп прироста показателей, %;

V_1 – исходный уровень;

V_2 – конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8–10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11–15	Хорошо	За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медперсонала ГДО. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится для детей с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком такими необходимыми двигательными умениями и навыками как ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4–5 лет для метания мяча (диаметром 6–8 см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см). Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20–25 см. Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

Комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными навыками и умениями должен быть отражен в каждой примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

Оценка состояния здоровья детей по количеству заболеваний органов дыхания

Критерии включения детей в группу часто болеющих

(В.Ю. Альбицкий, А.А. Баранов, 1986)

3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
6 и более	5 и более	4 и более	4 и более

Инфекционный индекс (ИИ) — отношение суммы всех случаев острых респираторных заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.

Оценка уровня биологической зрелости

В дошкольном возрасте уровень биологической зрелости оценивается по количеству постоянных зубов, подсчитываемых суммарно на верхней и нижней челюсти ребенка. Учитываются зубы всех стадий прорезывания – от четкого выступания режущего края зуба над десной до полностью сформировавшегося зуба. Возрастные нормативы дают представление о диапазоне наличия постоянных зубов у детей, развитие которых соответствует календарному возрасту ребенка; меньшее количество зубов говорит о замедленном развитии, а большее – об ускоренном развитии.

Список литературы

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от а. 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного а. образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г.№16 «Об утверждении СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекций (COVID-19)»;
4. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020г. №0218900-2020-24;
5. Приказ Минпросвещения от 20.11.2020 № 655;
6. СанПиН 1.2.3685–21.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020г. № 59599)
8. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорфеевой (издание 6, дополненное, Мозаика - Синтез, Москва, 2020);.
9. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Волгоград: издательство «Учитель», 2009.
10. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: Педагогическое общество России, 2005.
11. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2012.
14. Семенова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
15. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М.: АСАДЕМА, 2000.
16. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
17. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. - М.:

Мозаика-Синтез, 2005-2010.

18. Сборник подвижных игр: Методическое пособие / Автор-составитель Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
19. Фролов В. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке / - М.: Просвещение 1986.
20. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / М.: Просвещение 1999.

Методики оздоровительной работы с дошкольниками

Оздоровительные методики в дошкольном образовании – это методики, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель оздоровительных методик в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Самомассаж

Самомассаж — это массаж, выполняемый самостоятельно, массаж — это дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов, и манипуляций, выполняемых руками и специально подобранным природным материалом, а так же специального оборудования.

Под влиянием самомассажа в коже образуются биологически активные вещества, которые расширяют кровеносные сосуды, оказывают положительный эффект на весь организм, происходит усиленная доставка тканям и органам массируемого участка питательных веществ, более скоростное удаление продуктов распада, повышаются обменные процессы на данном участке тела.

Самомассаж улучшает функциональную способность центральной нервной системы, воздействует на биологически активные точки, активизирует глубоко лежащие сенсорные пути. Он используется для повышения работоспособности, восстановления сил, а также с целью профилактики простудных заболеваний.

Приемам самомассажа детей специально обучают на занятиях и в повседневной жизни, обязательно используя игровые приемы: например, воспитанию ритма и повышению эмоционального настроения у детей младшего дошкольного возраста способствуют сюжетная мотивация и речитатив.

Рекомендуется использовать массаж определенного пальца при выполнении детьми самомассажа рук (более длительное время уделяется одному из пальцев, проводится тщательный массаж). Необходимо выделить конкретное время и день недели для более глубокой проработки той или иной

системы внутренних органов, в то же время не должно быть заорганизованности.

Самомассаж включает в себя: массаж головы; массаж лица; массаж волшебных точек ушей; массаж рук; закаливающий массаж подошв [7,79].

Оздоровительный час

Оздоровительный час вводится в систему оздоровительной работы любой возрастной группы и любого вида дошкольного учреждения с 15 до 16 час ежедневно. В его содержание включается постепенный подъем с использованием гимнастики пробуждения (в младшей группе -15 мин, в средней - 20 мин, в старшей - 25 мин, в подготовительной - 30 мин), проведение закаливающих, гигиенических процедур, бесед о здоровье и самочувствии детей. Гимнастика проводится из разных исходных положений: лежа на спине на кроватях (последовательность выполнения упражнений из всех *и.п.* одинакова) - сначала для мышц шеи, плечевого пояса, туловища и ног. Далее *и.п.* лежа на животе; сидя на кроватях проводится самомассаж стоп (руками); затем дети спускаются на пол на четвереньки и ползут в групповую комнату на ковер. На ковре из *и.п.* сидя на пятках выполняется ряд упражнений, затем из *и.п.* стоя на коленях. Далее из *и.п.* сидя на ковре, прижав согнутые в коленях ноги двумя руками к груди, опустив голову к коленям, выполняется упражнение «качалочка». Из *и.п.* стоя выполняется комплекс упражнений или фрагмент ритмической гимнастики и т.д.

Гимнастика пробуждения

Дети просыпаются под тихую спокойную музыку для релаксации. Дети выполняют ряд упражнений лёжа в постели: сгибание и разгибание ног, подтягивание согнутых в коленях ног к груди с обхватом их руками, перекрёстные движения рук и ног, упражнения “Качели” и “Велосипед”. Сидя “по-турецки” выполняем дыхательную гимнастику: “Сдуваем пёрышки”, “Нюхаем цветочек”, “Надуваем шарик”, затем точечный массаж.

Следующий этап: ходьба по “дорожке здоровья”.

Всё это способствует активному включению в рабочий ритм и даёт возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, кроме того создаётся база для успешного овладения достаточным запасом движений и поступать в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и к более значительным нагрузкам.

Физкультминутки

Назначение физкультминуток состоит в том, чтобы обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность детей на занятии. Проводятся физкультминутки при появлении признаков утомления, длительность и частота проведения зависит от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала и т.д. Упражнения подбираются хорошо знакомые детям, разученные на физкультурных занятиях, отдается предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц. Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий и его содержания.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижных игр, дидактических игр с движением, танцевальных движений, выполняемых под стихотворный текст, а так же в виде любого двигательного действия или задания. *Длительность проведения не более двух минут.*

Динамическая поза

С целью оздоровления дошкольников рекомендуется вводить «динамическую позу» на обучающих занятиях. Исследованиями, выполненными В.Ф.Базариным, Н.Н.Дубининым, установлено, что современному дошкольнику не хватает раздражителей от работающих мышц, и по этой причине наступает сенсорный голод, это явление порождено научно-технической революцией. Традиционная поза «сидя» способствует понижению активности детей за счет угнетения тонуса симпатической нервной системы, а также механизмов центральной регуляции. Такая поза угнетает деятельность важнейших функциональных систем организма, регуляторную сферу.

Исследования ученых показывают, что в положении «стоя» лучше думается: у детей на 30% ускоряются мыслительные процессы.

Гимнастика для глаз

В течение дня желательно организовывать по преодолению зрительного напряжения. Это может быть двух-трехминутный курс между занятиями или во время физминутки.

Упражнения с таблицей В. Бозарного, укрепляют наружную мускулатуру глаз, обеспечивающую свободный перевод взгляда с одной точки на другую. Рисунок следует увеличить до размера большого ватманского листа и закрепить на демонстрационной доске.

Детям предлагается проследить путь движения указки от точки А до точки В, не поворачивая головы. На конце каждой стрелки указка останавливается, и глаз отдыхает. Упражнение рекомендуется выполнять в течение двух минут. Для создания игровой мотивации на конец указки можно поместить выполненную из бумаги бабочку (размер 1,5-2см) и проследивать ее «полет от цветка к цветку» [12,35].

Гимнастика корригирующая

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Релаксация

Проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

Для всех возрастных групп можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Игровой стретчинг

Направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих оздоровительное воздействие на весь организм.

В заключительной части занятия для восстановления организма проводится **дыхательная гимнастика, цветотерапия, музыкотерапия, психогимнастика**, которые направлены на восстановление организма, релаксацию. Воздействие на ребёнка во время цветотерапии тёплых цветов повышают активность отдела вегетативной нервной системы, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи. Холодные цвета нормализуют сердечную деятельность и ЦНС, стабилизируют артериальное давление, расслабляют, снимают напряжение, помогают при заболевании позвоночника. Во время музыкотерапии, используются классическая музыка, шумы природы, голоса птиц, животных, взрослых и др. Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности. Данные технологии позволяют через воображение ребёнка воздействовать на ЦНС успокаивающе, расслабляюще.

Гимнастика с элементами Хатха- йога.

Хатха-йога- сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой

Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками).

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе: - хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма; - сахарный диабет; - болезни сердца; - язвенная болезнь (в стадии ремиссии); - заболевания неврологического характера. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Методики закаливания

Методика точечного массажа по А.А. Уманской

Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле ребенка. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно более легкой форме.

Метод Уманской не предполагает мгновенных результатов – он эффективен только при регулярном применении, когда становится такой же привычкой, как чистка зубов. Замечено, что при проведении точечного массажа в течение года удавалось избавить ребенка от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки, например гайморита. Нередко же благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два.

"Рижский" метод закаливания

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко

применяется в дошкольных учреждениях, имеет несколько вариантов. Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам.

Обширное умывание

Настоящий метод используется нами в группах для детей в возрасте от 4 до 7 лет. Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности: на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке; на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх; на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена; на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку; на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения. В начале обучения данной закаливающей процедуре детям помогают взрослые (воспитатель, помощник воспитателя, медсестра). Далее все этапы дети выполняют самостоятельно.

Хождение босиком

Технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при t земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста.

Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

Деятельность детей в "теплой" комнате заключается в следующем: ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе; ходьба по дорожке,

смоченной в чистой воде; ходьба по сухому коврику; ходьба по "Дорожке Здоровья". Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать. Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды [9,47].

Полоскание полости рта

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет. Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангины, разрастания миндалин и аденоидов.

На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а!».

Методика оздоровительного бега для дошкольников.

Оздоровительный бег- это длительный бег в медленном темпе. Необходим индивидуальный подход к детям. Нужно вымерить длину беговой дорожки не только по количеству метров, но и по времени, которое затрачивается на пробежку одного круга в медленном темпе, т.к. по количеству пробегаемых кругов воспитателю легче ориентироваться.

Каждые две недели длительность бега увеличивается на 15 секунд. Но возможны периодические «остановки» (неустойчивая погода, допустим в ноябре, и в связи с этим, трудная адаптация ребенка к ее постоянным изменениям; либо это эпидемия ОРВИ, карантин и др. причины) [9,48].

В летнее время длительность бега не увеличивается.

В подготовительной к школе группе дети ежедневно бегают 7-12 мин.

Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей.
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Используются следующие *формы работы с родителями*: проведение родительских собраний, консультаций; беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам. - дни открытых дверей; экскурсии по детскому саду для вновь прибывших; круглые столы с привлечением специалистов детского сада; организация совместных дел.

Методы, используемые педагогами в работе: анкета для родителей; беседы с родителями; беседы с ребёнком; наблюдение за ребёнком; изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми; посещение семьи ребёнка.

Проведение просветительской работы с семьями воспитанников.

Взаимодействие коллектива ГДО с родителями воспитанников происходит под девизом: «О здоровье всерьёз», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи. Работа с семьёй включает: целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую общегигиенические правила; ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое и социальное развитие ребёнка; ознакомление родителей с результатами мониторинга состояния ребёнка и его психомоторного развития; ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении.

Формы работы с родителями разнообразны: общие и групповые родительские собрания. Ежегодно в ГДО проводится анкетирование родителей. Были предложены такие анкеты, как: «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «О физическом развитии» «здоровый образ жизни». В результате анкетирования выясняются, какие проблемы имеются у родителей по вопросам оздоровления и физического развития детей, какую консультативную помощь они хотели бы получить от воспитателей и специалистов ГДО, какие открытые мероприятия посетить.

Родители детского сада принимают активное участие в конкурсах и выставках ГДО , совместные спортивные праздники и развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья», «Защитники Отечества». Педагогами и специалистами ГДО оформляются родительские уголки, в которых представлена информация по вопросам физического воспитания, оздоровления детей. Работают в детском саду консультативные пункты, где родители имеют возможность получить квалифицированную помощь в вопросах оздоровления и развития детей.

Приложение 3

Рекомендации для родителей по оздоровлению и закаливанию детей дошкольного возраста в домашних условиях.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности. Именно в этот период у детей формируются основные двигательные навыки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность.

Основные правила закаливания.

1. Приступить к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание нужно проводить систематически.
3. Основной принцип - постепенность.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Закаливающие процедуры надо проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции. Разумное воспитание немислимо без закаливания. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие. И детский сад, а потом занятия в школе он не пропускает, и мама "не сидит" на больничных!

Закаливающие процедуры..

Ориентировочная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня дошкольника.

1. Зарядка. Упражнения выполняются в трусиках, босиком.
2. Умывание до пояса, t воды 16-14градусов.
3. Полоскание горла.
4. После сна - контрастные ножные ванны.
5. Вечером - гигиеническая ванна с последующим обливанием.

В летнее время к этому добавляются световоздушные или солнечные ванны (от 5 до 15 минут, ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме от 3 до 7 минут. Приучайте ребенка ходить босиком. Это способствует профилактике плоскостопия

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ НАПРАСНО, НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ - ПОТОМ ПРИДЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ, А ЭТО ВСЕГДА ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ И МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО

Приложение 4

Стратегический план улучшения здоровья детей

№	Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
1.	Оптимизация режима			
	Организация жизни детей в адаптационн. период, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель Психолог	В течение года
	Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна	Ежедневно	Воспитатель Психолог	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, гигиенических требований в организации воспитательно-образовательного процесса		Психолог м/сестра Завуч	В течение год
2.	Организация двигательного режима			
	Физкультурные занятия Музыкальные занятия Занятия плаванием в бассейне	2 раза в неделю	Инст.по физкультуре Муз.руковод. Тренер по плаванию	В течение года
	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Муз.руководит ель Инст.по физк.	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых, спортивных упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Спортивные, музыкальные досуги, праздники	1 раз в неделю	Инст.по физкультуре Муз.руковод.	В течение года

		Тренер по плаванию	
Гимнастики: пальчиковая, дыхательная, зрительная, речевая, ритмическая гимнастика пробуждения	Ежедневно, 2 раза в день	Воспитатели, специалисты ДОУ	В течение года
Игры, физические упражнения в спортивных групповых центрах	По желанию детей в свобод. деятельности	Воспитатели	В течение года
Физкультминутки на занятиях, между занятиями	По мере утомления	Воспитатели	В течение года
Свободная двигательная деятельность	4-5раз в день	Воспитатели	В течение года
Прием детей на улице в теплый период года		Воспитатели	теплый период года
3.	Охрана психического здоровья		
Диагностика и коррекция психоэмоционального состояния детей	По запросу	Психолог	В течение года
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно Несколько раз	Воспитатели Специалисты	В течение года
Использование релаксирующей музыки для сна	Воспитатели	В течение года	
4.	Профилактика заболеваемости		
Точечный массаж	3-4 раза в день	Воспитатели	10, 11, 2, 3 месяцы
Оксалиновая мазь	Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой	Воспитатели	10, 11, 2, 3 месяцы
5.	Оздоровление фитонцидами		
Чесочно-луковая терапия	Ежедневно перед обедом	Воспитатели	10, 11, 2, 3 месяцы
Ароматизация помещений, детей (чесночные вазочки, бусы)	Ежедневно в течен.дня	Воспитатели	10, 11, 2, 3 месяцы
Комнатные растения с фитонцидными свойствами(плющ, аукуба, пеперамия, лимон, герань, фикус, хлорофитум)	Ежедневно в течен.дня	Воспитатели	10, 11, 2, 3 месяцы
6.	Закаливание с учетом состояния ребенка		

Облегченная форма одежды, соответствующая по сезону года	Ежедневно в течен.дня	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно в течен.дня	Воспитатели	В течение года
Контрастный душ после бассейна	По расписанию занятий	Тренер по плава Воспитатели	В течение года
Контрастные воздушные ванны (перебежки)	После сна	Воспитатели	В течение года
Полоскание рта солевым раствором	До сна	Воспитатели	В течение года
Ходьба босиком по солевым дорожкам по «Рижскому методу»	После сна	Воспитатели	В течение года
Ходьба босиком в спальне до и после сна	После сна	Воспитатели	В течение года
Ходьба босиком по дорожкам здоровья (с разным рецепторным воздействием)	После сна	Воспитатели	В течение года
Солнечные ванны (в летнее время)	Ежедневно в течен.дня	Воспитатели	в летнее время
Сон с доступом воздуха (+19, +17)	Воспитатели	В течение года	
Утренний прием детей на свежем воздухе в теплый период года	утром	Воспитатели	в теплый период года
7.	Витаминотерапия		
Организация 2-го завтрака (соки, фрукты) в летний период		М/ сестра	в летний период
Введение овощей и фруктов в полдник	В полдник	М/ сестра	В течение года
	В обед	М/ сестра	10, 11, 2, 3 месяцы
8.	Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки		
Корректирующие упражнения в утренней гимнастике, физ.занятиях		Инст.по физкультуре	В течение года