

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 общеразвивающего вида Пограничного муниципального района»

Принято  
на заседании педсовета  
протокол № 1 от 31.08 2020 года



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 2»

Т.В. Петрунина  
«31» 08 2020 года

## ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

программа оздоровления детей в ДОУ  
на 2020-2024 учебный год

п. Пограничный, 2020

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Пояснительная записка. Общие положения.
- 1.2. Деятельность ДОУ осуществляется на основе документов.
- 1.3. Назначение программы.
- 1.4. Принципы формирования программы.
- 1.5. Подходы к реализации программы
- 1.6. Значимые характеристики.
- 1.7. Цель и задачи программы, особенности работы.
- 1.8. Особенности программы.

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

- 2.1. Основные направления программы.
- 2.2. Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности.
- 2.3. Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности.
- 2.4. Обеспечение реализации основных направлений программы.
- 2.5. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение.
- 2.6. Формы и методы оздоровления детей.
- 2.7. Здоровьесберегающие педагогические технологии.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

- 3.1. Условия реализации программы ДОУ.
- 3.2. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни.
- 3.3. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в образовательную работу ДОУ.
- 3.4. Модель работы воспитателя с родителями.
- 3.5. Индикаторы мониторинга качества оздоровительной работы.
- 3.6. Показатели здоровья и физического развития выпускника.

### **4. ЛИТЕРАТУРА**

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка. Общие положения.**

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения, 60% детей в возрасте от 3 до 8 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только 105 детей приходят в школу совершенно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Не следует забывать, что только в дошкольном учреждении самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укрепления здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов, и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей,

базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей его организма, индивидуальном подходе.

## **1.2. Деятельность МБДОУ осуществляется на основе документов.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155.
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 №1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
6. Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного образования. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.10. 2013 №08-140.
7. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2» общеразвивающего вида Пограничного муниципального района».

## **1.3. Назначение программы.**

- определяет приоритеты в подходах к реализации содержания образования;
- способствует объединению и координации деятельности специалистов ДОУ;
- служит основой для разработки и совершенствования технологии управления образовательным процессом;
- является основанием для оценки качества реализации образовательных услуг;

- способствует обеспечению реализации права родителей на достоверную и исчерпывающую информацию об образовательных услугах дошкольного учреждения.

Основой для разработки образовательной программы ДОО (далее - Программа) стал Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее-ФГОС ДО). В соответствии с его требованиями программа включает целевой, содержательный и организационный разделы, в каждом из которых отражены обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Программа разработана творческой группы ДОО и утверждена МБДОУ самостоятельно в соответствии с ФГОС ДО и с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

При разработке Программы, в соответствии с ФГОС ДО ДОО определяет в соответствии с объемом решаемых задач образовательной деятельности предельную наполняемость групп.

#### **1.4. Принципы формирования программы:**

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- принцип интеграции образовательных областей
  - социально-коммуникативное развитие;
  - познавательное развитие;
  - речевое развитие;
  - художественно-эстетическое развитие;
  - физическое развитие.

в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

Реализация принципа непрерывности образования требует связи всех ступеней дошкольного образования, начиная с раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп. Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении по программам начальной школы.

Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.

Чтобы отвечать принципу системности, образовательная программа представляет собой целостную систему высокого уровня: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

Принцип научности- подкрепление всех проводимых мероприятий , направленных на укрепление здоровья , научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению дошкольников и себя.

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата труда независимо от возраста уровня физического развития детей.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- формирование у детей адекватной уровню образовательной программы целостной картины мира;
- интеграцию личности воспитанника в национальную, российскую и мировую культуру;
- формирование основ социальной и жизненной адаптации ребенка;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

## **1.5. Подходы к реализации программы.**

### 1. Личностно-ориентированные подходы:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,
- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,
- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

### 2. Системно-деятельные подходы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии



с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

### 3. Индивидуальный подход – индивидуализация образования

- постоянное наблюдение, сбор данных о ребенке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития;
- помощь и поддержку ребенка в сложной ситуации;
- представление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие с учётом образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

### 1.6. Значимые характеристики.

Основные участники реализации образовательной программы: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

Приоритетное направление выбрано исходя из:

- заказа родителей;
- потребностей детей;
- условий (развивающая среда, наличие специалистов).

В основе нашей деятельности лежит программа, разработанная на основе программы Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник», парциальная «Программа двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» В.Т.Кудрявцева.

Технологий:

- Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста М.,1988;
- Антонов А.О. «Здоровый дошкольник» – социально-оздоровительная технология 21 века М.,2000;

В детском саду созданы следующие условия для реализации поставленных задач:

физкультурные уголки в групповых комнатах, музыкальный зал, кабинет учителя-логопеда, в которых частично созданы условия предметно-развивающей среды физкультурно-оздоровительного направления.

В учреждении работают специалисты: медсестра, учитель-логопед, музыкальный руководитель, воспитатели.

### **1.7. Цель и задачи программы, особенности работы.**

Программа «Здоровье» направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности за сохранение собственного здоровья;
- подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма, единству духовного и физического;
- закрепление навыков сохранения и укрепления здоровья изученными способами;
- обеспечение условий для охраны психофизического здоровья и всестороннего развития ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми проводится с использованием принципов здоровьесберегающей педагогики и здоровьесберегающих технологий. Это означает, что действия коллектива направлены на формирование такой образовательной системы, которая основывается:

- разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- создании саморазвивающейся среды со здоровьесберегающими функциями (благодаря тесному сотрудничеству учителя-логопеда, медсестры и родителей);
- формирование единого здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада.

#### **Задачи программы:**

- заботиться о психофизическом здоровье детей, закаливать организм;
- формировать представления о здоровом образе жизни, двигательные умения и навыки, личностные качества;
- развивать интересы и потребности, создавать условия для успешности детей в любом виде деятельности, в том числе двигательной;

- создавать условия для налаживания взаимоотношений детей и взрослых, формировать благоприятный психологический микроклимат в группе;
- для формирования адаптации и мотивации к обучению в детском саду, обеспечить физическую и психическую готовность к общению и обучению в школе.

### **1.8. Особенности программы.**

Физическое воспитание с приоритетом физкультурно-оздоровительной работы характеризуется следующими особенностями:

- в течение всего дня дети находятся под наблюдением и контролем педагогов и квалифицированных специалистов, заботящихся о максимальной интенсификации и оптимизации двигательного режима;
- полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия, на основе чего формируются гигиенические навыки;
- создание благоприятных возможностей для эффективного сочетания всех основных средств и форм физического воспитания и интеграции его с основными линиями детского развития (умственным, социальным, коммуникативным, художественно-эстетическим);
- использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий работы с детьми и их родителями, педагогами детского сада.

Отличительная особенность программы – нацеленность на формирование осмысленного отношения дошкольников к собственному телу, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценность. Обучение умению расслабляться, охранять органы зрения и дыхания и т.д.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

Программа предполагает проведение 1-2 занятий в неделю в первую и во вторую половину дня в образовательной и в совместной деятельности с детьми. Продолжительность образовательной деятельности: 10-15 минут - младшие группы, 15-20 – средние группы, 20- 25 минут - старшие группы, 30 минут - подготовительные группы.

Общее количество организованной образовательной деятельности — 31-62 занятий.

Педагогический анализ знаний и умений детей (мониторинг) проводится 2 раза в год: октябрь - апрель.

Программа составлена по образовательной области «Физическое развитие» с интеграцией различных видов деятельности: речевой, игровой, музыкальной, познавательной, художественно-эстетической.

## **2.1. Основные направления программы.**

### **Профилактическое.**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Проведение социальных, санитарных, специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

### **Организационное.**

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности; объективных и субъективных критериев здоровья с помощью мониторинга;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления групп;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.

### **Лечебное.**

1. Оказание первой доврачебной помощи;
2. Осуществление профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

## **2.2. Направление и содержание воспитательно-образовательной деятельности.**

На основе сочетания комплексных и парциальных программ и выбора технологий определяется специфика их реализации.

Расширено содержание работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей, усилена самостоятельная двигательная активность детей, проводится работа по развитию основных мышц и формированию физических качеств ребенка, способности к двигательному творчеству, импровизации.

Данные задачи решаются в процессе организованных форм детской активности и самостоятельной деятельности детей в воздушной, закрытой, открытой, природной сферах организации их жизнедеятельности. Основная форма - организованные виды деятельности. При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов жизнедеятельности. Наряду с физкультурными занятиями - проводятся занятия аэробикой в кружке дополнительного образования.

Реализация программы осуществляется на основе ведущей (игровой) деятельности детей, что соответствует также интересам дошкольников. Занятия не выступают в качестве преобладающей формы обучения; используются разнообразные интегрированные виды деятельности, обеспечивающие смену статических и динамических поз.

Особое внимание в процессе организации самостоятельной и досуговой деятельности уделяется использованию здоровьесберегающих технологий.

В детском саду имеется паспорт здоровья на каждого воспитанника, регулярно проводится витаминизация и закаливание, курс профилактики гриппа и ОРВИ, мониторинг физической подготовленности, занятия с учетом группы здоровья, которые осуществляются по индивидуальному плану.

### **2.3. Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности.**

#### Режим дня:

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп.

#### **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**

|   |           |           |           |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Утренняя гимнастика   | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Комплексы закаливающих процедур                                 | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Периодичность   |           |           |           |           |           |           |
| Гигиенические процедуры   | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Ситуативные беседы при проведении режимных моментов             | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Чтение художественной литературы                                | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Дежурства   | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Прогулки  | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей                              |           |           |           |           |           |           |
| Игра  | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

#### **2.4. Обеспечение реализации основных направлений программы.**

| <b>Техническое и кадровое обеспечение</b> |   |                                       |                                      |
|---|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>№ п-п</b>                              | <b>Основные мероприятия</b>   | <b>Организаторы и исполнители</b>     | <b>Этапы и сроки</b>                 |
| 1.  | Пополнение среды нестандартным оборудованием:<br>- объемными модулями<br>- тренажеры для развития глазомера<br>- оборудование для лазания, прыжков, метания и др. | Заведующий,<br>Завхоз,<br>воспитатели | По мере поступления денежных средств |
| 2.  | Предоставление дополнительных услуг:- кружок ритмической  | Старший воспитатель,                  | 2020 -2024                           |

|    |  |                     |           |
|----|--|---------------------|-----------|
|    | гимнастики   | специалисты         |           |
| 3. | Открытие клуба Здоровья для сотрудников ДОУ  | Старший воспитатель |           |
| 4. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ). | Педагоги            | Постоянно |

### **2.5. Организационно-методическое и педагогическое обеспечение:**

| <b>№ п-п</b> | <b>Основные мероприятия</b>  | <b>Организаторы и исполнители</b>            | <b>Этапы и сроки</b> |
|--------------|--|--|----------------------|
| 1.           | Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей.   | Заведующий, старший воспитатель, медсестра   | Постоянно            |
| 2.           | Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательную деятельность   | Старший воспитатель, педагоги                | Постоянно            |
| 3.           | Поиск, изучение и внедрение эффективных методик и технологий по оздоровлению   | Старший воспитатель, воспитатели, медсестра  | Постоянно            |
| 4.           | Проведение и упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней здоровья, недель здоровья, гибкий график занятий).    | Заведующий, старший воспитатель              | Постоянно            |
| 5.           | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей  | Воспитатели                                  | Постоянно            |
| 6.           | Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ, внедрение новых эффективных моделей   | Воспитатели                                  | Постоянно            |
| 7.           | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (беседы, консультации, оказание консультативной помощи, совместная деятельность детей и взрослых) | Воспитатели                                  | Постоянно            |
| 8.           | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.  | Заведующий, старший воспитатель, воспитатели | Постоянно            |

## 2.6. Формы и методы оздоровления детей.

| № п-п | Формы и методы                    | Содержание  | Контингент детей                    |
|-------|-----------------------------------|---|-------------------------------------|
| 1.    | Обеспечение здорового ритма жизни | -щадящий режим (адаптационный период)<br>-гибкий режим<br>-организация микроклимата и стиля жизни группы.   | Все возрастные группы               |
| 2.    | Физические упражнения             | -утренняя гимнастика<br>-физкультурно-оздоровительные занятия<br>- подвижные и динамические игры<br>- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)<br>- спортивные игры<br>- занятия в физкультурных кружках<br>- прогулки<br>- гимнастика после сна<br>- пешие прогулки | Все возрастные группы               |
| 3.    | Гигиенические и водные процедуры  | - глубокое умывание<br>- мытье рук<br>- игры с водой  | Все возрастные группы               |
| 4.    | Световоздушные ванны              | - проветривание помещений ( в том числе сквозное)<br>- сон при открытых фрамугах<br>- прогулки на свежем воздухе<br>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха   | Постоянно,<br>Все возрастные группы |
| 5.    | Активный отдых                    | - Дни здоровья<br>- развлечения, праздники<br>- игры-забавы<br>- каникулы   | Все возрастные группы               |
| 6.    | Диетотерапия                      | - рациональное питание  | Все возрастные группы               |
| 7.    | Музыкальная терапия               | - музыкальное сопровождение режимных моментов<br>- музыкальное оформление фона занятий  | Все возрастные группы               |
| 8.    | Пропаганда ЗОЖ                    | - занятия ОБЖ<br>- беседы<br>- консультации<br>- папки-передвижки   | Все возрастные группы               |



## 2.7. Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ.

| <b>Формы работы</b>   | <b>Время проведения в режиме дня, возраст детей</b>  | <b>Особенности методики проведения</b>  | <b>Ответственный</b>                                   |
|---|--|---|--|
| <b><i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i></b> |  |   |  |
| Гимнастика пробуждения  | После сна, каждый день.<br>Во всех возрастных группах  | Комплексы упражнений подобранные для каждой возрастной группы   | Воспитатели  |
| Аэробика  | Один раз в неделю, начиная со старшей группы   | По программе И.Бурениной  | Воспитатели  |
| Динамические паузы  | Во время занятий 2-5 мин. по мере утомления детей, начиная со второй мл.группы   | Комплексы физминуток могут включать дыхательную гимн-ку, гимн-ку для глаз                                   | Воспитатели  |
| Подвижные и спортивные игры                                   | Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.<br>Все возрастные группы           | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр | Воспитатели  |
| <b><i>Коррекционные технологии</i></b>                        |  |   |  |
| Артикуляционная гимнастика                                    | Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в муз.зале, физ.зале, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста | Цель - фонематически грамотная речь без движений  | Воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель |
| Пальчиковая гимнастика  | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно   | Рекомендуется детям с речевыми проблемами в любой отрезок времени   | Воспитатели  |
| Дыхательная гимнастика  | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста   | Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур                      | Воспитатели  |
| Дорожки здоровья  | После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.                                       | Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.  | Воспитатели  |

|  |   |   |                                       |
|--|---|---|---------------------------------------|
| Сказкотерапия  | Один раз в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста                               | Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.            | Воспитатели.                          |
| <b><i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i></b> |   |   |                                       |
| Физкультурные занятия                                    | 3 раза в неделю в музыкальном зале, на улице, в группе  | Занятия проводятся в соответствии с программой  | Воспитатели                           |
| Утренняя гимнастика                                      | Ежедневно, в музыкальном зале, группе. Все возрастные группы.   | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными группами и особенностями детей                             | Воспитатели.                          |
| Занятия по здоровому образу жизни                        | Один раз в неделю в режимных процессах, как часть занятия и целое занятие по познанию, начиная с младшей группы | Технологии Л.Ф.Тихомировой «Уроки здоровья», «Безопасность» Авдеева   | Воспитатели.                          |
| Физкультурные праздники, досуги,                         | Проводятся 1 раз в квартал в музыкальном зале и на прогулке, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста  | Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| Веселые старты   | Один раз в месяц во второй половине дня в музыкальном зале, на прогулке, начиная со второй младшей группы       | Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.                    | Воспитатели.                          |
| СМИ (ситуативные малые игры)                             | Один раз в месяц в группе, в музыкальном зале, начиная с младшего дошкольного возраста.                         | Ролевая подражательная имитационная игра.   | Воспитатели.                          |

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

#### **3.1.Условия реализации программы ДОУ.**

- управление реализацией программы;
- создание и обновление предметно-развивающей среды;
- постановка инновационной или экспериментальной работы;
- использование различных форм сотрудничества с семьей;

### **3.2. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни:**

Формирование представлений и навыков  
здорового образа жизни

|   |                           |             |                       |
|---|---------------------------|-------------|-----------------------|
| Педагоги                                      | Педагогика сотрудничества |             | Семья                 |
| Изучение программ, инноваций                  | Оздоровительная работа.   |             | Анкетирование         |
| Музыкальный руководитель                      | Медперсонал               |             | Родительское собрание |
| Планирование работы с детьми                  | Учитель-логопед           | Воспитатели | Консультативный пункт |
| Оборудование предметно-пространственной среды | Воспитанники ДОУ          |             | Совместная работа     |

### **3.3. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в образовательную работу ДОУ.**

#### **I. ВВОДНЫЙ ЭТАП. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.**

**1.Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии**

|   |  |
|---|--|
| Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка | Педагогическая оценка эффективности и прогноз результативности |
|---|--|

**2.Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки**

#### **II. Основной этап. Практический.**

**3.Создание условий и оформление необходимого материала**

**4. Включение методики  
в педагогический процесс**

**III. Заключительный этап. Аналитический.**

**5. Анализ результатов использования**

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| Мониторинг детей | Опрос родителей, педагогов |
|------------------|----------------------------|

**6. Показ результатов**

|                      |             |                    |
|----------------------|-------------|--------------------|
| Открытые мероприятия | Выступления | Наглядный материал |
|----------------------|-------------|--------------------|

**7. Выводы и предложения**

**3.4. Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями:**

**1 этап Ознакомительный**

|  |                        |
|--|------------------------|
| Сбор информации<br>(собеседование, анкетирование,<br>наблюдение) | Выделение группы риска |
|--|------------------------|

**2 этап. Общепрофилактический**

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Наглядная агитация<br>(стенды, памятки, печать) | Встречи со специалистами |
|---|--------------------------|

**3 этап. Работа с группой риска**

|  |  |
|--|--|
| Выявление проблем<br>(беседы, наблюдения, тесты, опросы) | Коррекция родительских установок<br>(тренинги, беседы) |
|--|--|

**4 этап. Индивидуальная работа**

|  |  |
|--|--|
| Выявление, знакомство с опытом<br>семейного воспитания | Консультативная индивидуальная<br>помощь (по запросам) |
|--|--|

**5 этап. Рефлексивный**

|  |  |
|--|--|
| Выявление изменений родительских<br>установок в группе риска<br>(беседы, наблюдения) | Дополнительное обсуждение<br>отдельных вопросов<br>(с привлечением специалистов) |
|--|--|

**6 этап. Интегративный**

---

|  |  |
|--|--|
| Современные мероприятия<br>(с привлечением группы риска) | Дискуссия<br>(совместное обсуждение проблем) |
|--|--|

|   |
|---|
| <b>7 этап. Перспективный</b>            |
| Совместное обсуждение планов на будущее |

### **3.5. Индикаторы мониторинга качества оздоровительной работы.**

1. Состояние физического, психоэмоционального и духовно-нравственного здоровья детей.
2. Качество здоровотворческих технологий и программ, реализуемых в ДООУ.
3. Качество физкультурно-оздоровительной, профилактической и лечебно-оздоровительной работы.
4. Уровень кадрового обеспечения, подготовки и качества работы специалистов, реализующих здоровотворческие технологии.
5. Материально-техническое оснащение оздоровительных проектов и программ.
6. Особенности и специфика работы с семьей ребенка-дошкольника по внедрению в семейный быт здоровотворческой практики.
7. Культурно-просветительская деятельность в социуме по пропаганде здорового образа жизни.

### **3.6. Показатели здоровья и физического развития выпускника.**

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

## **4. Литература:**

1. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Как обеспечить безопасность дошкольников. М., 2000.

2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет..М.,2006.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.,2001.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М.ю,2004.
5. Картушина М.Ю Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6,6-7 лет. М.,2005.
6. Кудрявцев В.Т,Егоров Б.В. Развивающая педагогика оздоровления/ Программно-методическое пособие. М.,2002.
7. Леонов Е.В. Морма М.В. Дыхательная гимнастика. Двигательная разминка в кругу. // Психология в детском саду. 2001.,№1-2.
8. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей.М.,2002.
9. Ноткина Н.А., Кузмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб., 1998.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.М.,2000.
11. Семаго М.М. Психолого-медико- педагогическое обследование ребенка. Комплект рабочих материалов. М.,1999.
12. Специальная дошкольная педагогика /Под ред. Е.А.Стребловой. М.,2002.
13. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,1995