# Комплексная образовательная программа
# для детей дошкольного возраста «Здоровье»

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №9 «Светлячок»
г.Байкальск, Слюдянского района, Иркутской области

**Авторы программы:**
М.Н. Сидельник, воспитатель
Л.В. Товкань, зам.зав.по ВМР

**Содержание**


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Содержание программы. | 2 стр. |
| 2. | Пояснительная записка. | 3 стр. |
| 3. | Проблемно-ориентированный анализ (введение) | 4-11 стр. |
| 4. | Концепция программы | 12 стр. |
| 5. | Законодательно-нормативное обеспечение программы. | 13 стр. |
| 6. | Система и основные направления программы по оздоровлению детей в ДОУ. | 14-15 стр. |
| | Работа с детьми. | 16-26 стр. |
| | Работа с педагогами. | 27 стр. |
| | Работа с родителями. | 28-29 стр. |
| 7. | Комплексная диагностика. | 30 стр. |
| 8. | Приложения. | 31-55 стр. |
| 9. | Материально-техническое обеспечение. | 56 стр. |
| 10. | Литература. | 57 стр. |

«Я не боюсь еще и еще повторить:

забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

**В.А.Сухомлинский**

Программа оздоровления детей дошкольного возраста «Здоровье» предназначена для определения перспективных направлений физкультурно-оздоровительных мероприятий образовательного учреждения на основе анализа работы МБДОУ №9 за предыдущий период и направлена на укрепление здоровья воспитанников. В ней отражены основные направления, система работы с педагогами, родителями, детьми и материальное обеспечение.

В программе представлены основные разделы по совершенствованию деятельности учреждения в перспективе развития на 2014-2019 годы, проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации, концептуальные основы деятельности учреждения в инновационном режиме, организации воспитательно-образовательного и предметно-развивающего пространства в ДОУ. Данная программа рассчитана на совершенствование системы физического воспитания, эмоционального благополучия и приобщения к здоровому образу жизни ребенка дошкольного возраста.

## ВВЕДЕНИЕ

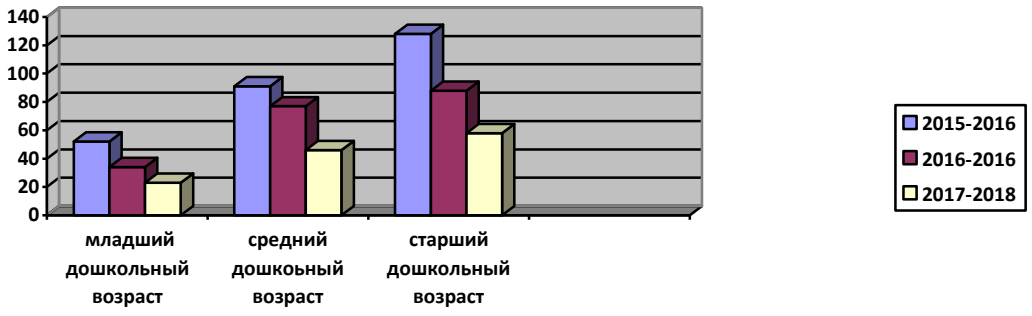
Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

За последнее десятилетие в Российской Федерации значительно ухудшилось состояние здоровья детей дошкольного возраста. По результатам всероссийской диспансеризации детей только 32,1% признаны здоровыми (I группа здоровья), 51,7% имеют функциональные отклонения (II группа здоровья), 16,2% - хронические заболевания. Результаты выборочных научных исследований свидетельствуют о том, что в настоящее время не более 10% детей можно считать абсолютно здоровыми. Основной целью национального проекта «Здоровье» является сохранение и улучшение здоровья каждого гражданина РФ.

Следуя цели национального проекта МБДОУ №9 г. Байкальска рассматривает проблему здоровья дошкольников в широком социальном аспекте. К проблеме здоровья дошкольников непосредственное отношение имеет экологическая обстановка и неблагоприятные климатические условия в нашем регионе. На сегодняшний день проблема экологии в нашем городе остается наиболее важной в отношении к здоровью населения. Исследуя статистические данные по заболеваемости детей Приангарья, мы видим, что каждый пятый ребенок имеет хронические заболевания.

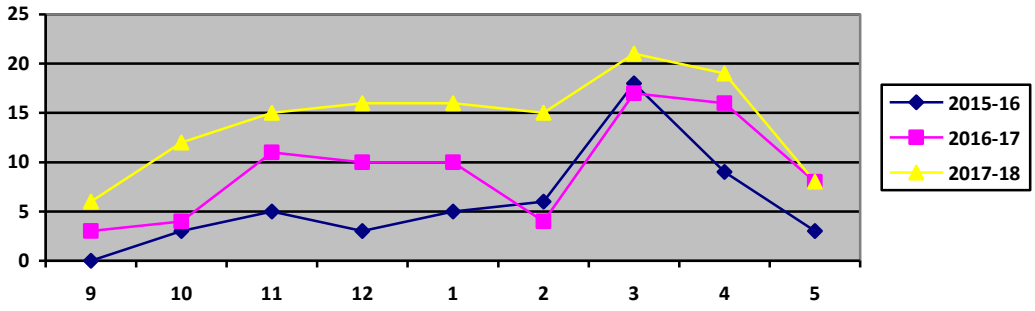
Сотрудники детского сада №9 пришли к выводу, что на данный момент необходимо продолжать проведение исследовательской работы по выявлению уровня и причин заболеваемости дошкольников учреждения.

По рекомендациям кафедры охраны здоровья ИИПКРО г.Иркутска был проведен сравнительный анализ заболеваний и заболеваемости среди детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста за три учебных года.

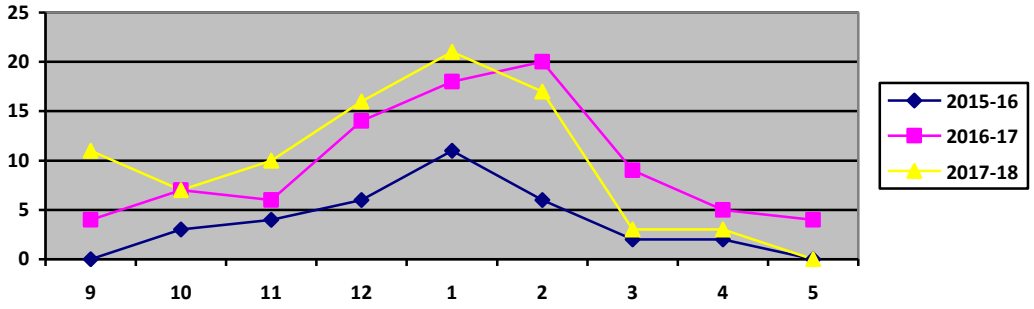



Анализируя заболеваемость 2010-2011, 2011-2012, 2012-2013 уч. года можно сделать вывод, что наибольшее количество случаев болезни возникает у детей младшего и среднего дошкольного возраста. Это говорит о необходимости усиления мер по укреплению здоровья младших дошкольников, разработке комплексной программы, включающей в себя мероприятия по оказанию консультативной, теоретической, практической помощи для родителей и педагогов в системе оздоровления младших дошкольников.

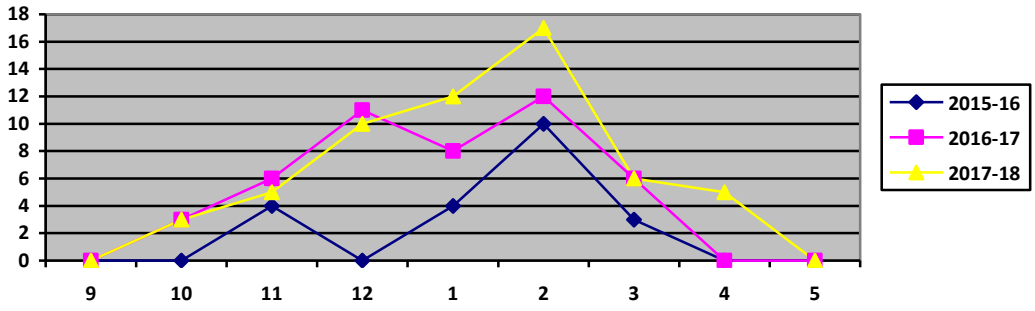
Анализ заболеваемости. Младший дошкольный возраст




Анализ заболеваемости. Средний дошкольный возраст



Анализ заболеваемости. Старший дошкольный возраст




Сравнительные графики показывают, что пик заболеваемости приходится в младшем возрасте на весенние месяцы года, в среднем и старшем на зимние (январь, февраль).

Это обусловлено особенностями климатических условий, экологической обстановкой характерной для нашего региона. Следовательно, необходимо усилить меры профилактики в зимне-весенний период.

*Показатель заболеваемости детей*

| *Структура* | **2015** | **2016** | **2017** |
|---|---|---|---|
| Списочный состав | 122 | 136 | 150 |
| Число случаев заболеваний | 145 | 226 | 342 |
| ОРЗ | 109 | 214 | 274 |

В 2017 году число дней пропущенных по болезни на 1 ребенка увеличилось в связи с увеличением списочного состава детей раннего возраста на 50% (группа №1 – 20 детей; группа №2 – 25 детей), и так же число случаев заболеваний ОРЗ, что обусловлено адаптацией детей раннего возраста к условиям в ДОУ.

*Посещаемость дошкольного учреждения*

| **Списочный состав** | **2015-2016** | **2016-2017** | **2017-2018** |
|---|---|---|---|
| | 122 | 136 | 150 |
| Число дней проведенных в группах с детьми | 19791 | 21407 | 22083 |
| Число дней пропущенных всего | 10217 | 9967 | 11756 |
| В т.ч. по болезни | 995 | 1823 | 2728 |
| По другим причинам | 9222 | 8144 | 9028 |

Рассматривая диагнозы заболеваний (2015-2018 годов), можно сделать вывод, что основное количество случаев приходиться на острые респираторные вирусные инфекции и инфекции верхних дыхательных путей. Исходя из этих данных, при составлении комплекса мероприятий необходимо сделать акцент на профилактику простудных заболеваний.

С другой стороны, с современных позиций, здоровье детей не может рассматриваться без учета процессов адаптации организма к окружающей среде. Нарушение психического здоровья, возникающих на фоне перинатальных поражений нервной системы становятся все более частыми проявлениями неблагоприятного течения адаптации и представляют собой проблему. Именно такие дети наиболее стрессоуязвимы при поступлении в дошкольные учреждения, в школу, более подвержены заболеваниям.

К проблемам последнего времени добавились еще такие трудности как, дороговизна лекарств и профилактических средств, что ведет к поиску и применению нетрадиционных способов лечения и профилактики болезней.

Не смотря на то, что дети нашего дошкольного учреждения в группе одного возраста, одинаково здоровых детей нет. Все, что необходимо для оздоровления более слабого ребенка, недостаточно для более крепкого. Проблему индивидуального воздействия решаем за счет работы с родителями, сотрудничества специалистов, педагогов, обслуживающего персонала.

Огромный вред нервной системе ребенка, его здоровью, наносят несдержанность взрослых, их некорректное поведение по отношению к ребенку. Состояние, следующее за этим – страх, печаль, ненависть, уныние, зависть, тоска, ухудшают здоровье, как детей, так и взрослых. Предшествующий опыт работы по программе «Здоровье» показал, что тщательно подобранный персонал, с любовью работающий с детьми, физические упражнения, закаливающие процедуры, аутотренинг, активный отдых, правильная организация режима и др. – является лучшей профилактикой подобных состояний.

Здоровье взрослого, находящегося рядом с ребенком, его компетентность в вопросах физиологии и здоровья, принципах и методах оздоровления, профилактики, готовности к инновациям играют большую роль в физическом и психическом состоянии дошкольников. В нашем дошкольном учреждении был проведен анализ заболеваемости сотрудников за 2015, 2016, 2017 года. Так в 2015 году было зарегистрировано 382 дня по болезни, в 2016 - 377 дней, 2017 – 222 дня. Мы видим снижение заболеваемости сотрудников детского сада (на 42%).

. Реализации программы дает положительные результаты.

Ежегодно проводится анкетирование сотрудников детского сада и родителей, об отношении к здоровью и здоровому образу жизни. Оно показало, что более 65% взрослых на первое место, по степени значимости, из различных жизненных составляющих, ставят: труд, общение, духовность, нравственность. Как правило, здоровье занимает одно из последних мест, и взрослые уделяют ему время только в случае крайней необходимости.

Рассмотрим факторы, влияющие на здоровье населения России:

50-55% - стиль жизни;

25-30% - наследственность;

10-15% - состояние медицины;

10-15% - экология.

Анализируя эти данные, коллектив пришел к выводу о необходимости приобщения к культуре здоровья и здоровому образку жизни всех участников педагогического процесса. Коллектив глубоко убежден, что, начиная с себя и своих коллег, мы имеем возможность изменить статус здоровья в сознании взрослых и детей.

Необходимость поддержания положительного микроклимата в детском и взрослом коллективе безусловна. Представители педагогического труда, а также персонал обслуживающий детский коллектив оказываются в наиболее сложной ситуации. Они испытывают двойные нагрузки: высокая эмоциональная нагруженность и стрессонасыщенность. Чтобы смягчить воздействие негативных факторов, организуем для работников детского сада комплекс мероприятий, способствующих формированию здоровьесберегающей системы для укрепления здоровья взрослых, работающих с детьми и поддержания их позитивного личного самочувствия.

Вследствие реализации программы «Здоровье» за 2014-2019 гг. наблюдается положительная динамика по снижению простудных заболеваний, как у детей, так и у сотрудников, что подтверждает эффективность целенаправленной работы в данном направлении.

*Обратимся к федеральному государственному стандарту:*

1.4. Основные принципы дошкольного образования:

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

1.6. Стандарт направлен на решение следующих задач:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.
9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В связи с новыми требованиями, был проведен социально-гигиенический скрининг условий образа жизни семей воспитанников. В результате анкетирования были получены следующие результаты:

- Семья ведет в целом здоровый образ жизни – 35%
- Семья тяготеет к здоровому образу жизни – 46%
- Здоровый образ жизни в семье не сложился – 10%
- Знают, но не стремятся – 9%

Из полученных результатов следует вывод, что большая часть родителей ведет здоровый образ жизни, а значит, у нас есть единомышленники, на которых можно опереться. Естественно, что работа с родителями, тем более в такой трудной области, как приобщение к здоровому образу жизни – задача сложная, но добиться даже небольшой динамики в этом направлении вполне по силам.

Вследствие анализа коллективом учреждения была выявлена **проблема:**

*несформированность осознанного отношения к своему здоровью не только у детей, но и у их родителей,* что вызвало необходимость разработки инновационных технологий, направленных на формирование здорового образа жизни.

**Актуальность:** *Комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья взрослых и детей, формированию ценностного отношения к здоровью в семье.*

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования, имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую

ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

**Новизна** программы «Здоровье» заключается *в комплексном подходе к проблеме заболеваемости дошкольников, в использовании инновационных методов и приемов оздоровления, профилактики заболеваний.* Программа «Здоровье» обеспечивает решение не только проблемы оздоровления детей, но и представляет комплекс мер по формированию основ здорового образа жизни у детей и ценностного отношения к здоровью у всех участников педагогического процесса.

Создание программы связано с деятельностью коллектива по оздоровлению дошкольников, компетентностью педагогов, родителей. Программа «Здоровье» предназначена для работы по формированию ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности взрослого и ребенка за сохранение и сбережение своего здоровья.

**Основная идея** программы:
*«От здоровья взрослого к здоровью ребенка».*

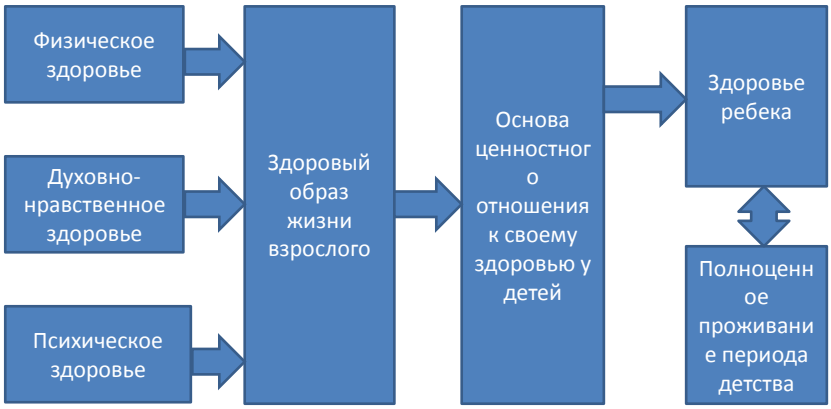



Схема отражает основную **идею** программы: *«От здоровья взрослого к здоровью ребенка».*

**Целью** программы «Здоровье» коллектив МДОУ определил - *сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.*

**Задачи программы** ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей:

1. Совершенствовать физическое развитие детей, повышать сопротивляемость защитных свойств организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателей общечеловеческой культуры.
4. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (олимпийское движение в ДОУ)
5. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
6. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
7. Помогать педагогам и родителям в организации с детьми дошкольного возраста оздоровительной работы, направленной на формирование у них мотивации к сохранению здоровья, поведенческих навыков у них здорового образа жизни.
8. Создавать оптимальный режим дня, обеспечивающий комфортное самочувствие, физическое развитие и эмоциональное благополучие.

**Субъекты** программы: дети дошкольного учреждения, семьи воспитанников, коллектив учреждения.

**Практической основой программы** является исследовательская деятельность коллектива направленная на анализ состояния здоровья участников педагогического процесса, факторов, влияющих на состояние здоровья; выявление проблем, касающихся здоровья участников педагогического процесса и поиск их решения.

**Теоретической основой программы** послужили положения комплексной диагностики физического развития ребенка (Олонцева Г.Н.), о работе педагогического коллектива по созданию в МБДОУ эдоровьесберегающей среды (Олонцева Г.Н., Пуляевская О.В., Урбанович Е.А.), о методах и приемах адаптации, закаливания, питания, физического воспитания дошкольников и др. (Доскин В.А., Голубева Л.Г.)

## 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 воспитательно-образовательной работы детского сада: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, профилактической работы, индивидуальной работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.*

**Принципы и методы**, используемые для реализации программы «Здоровье»:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
4. Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
5. Принцип систематичности и последовательности.
6. Принцип постепенности.
7. Принцип непрерывности и цикличности.
8. Метод связи теории с практикой – умение применять знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике.

Для достижения цели оздоровления дошкольников и взрослых применяем следующие группы средств:

- Средства двигательной направленности;
- Оздоровительные силы природы;

- Гигиенические факторы.

**Законодательно-нормативное обеспечение программы.**

1. Федеральный закон от 21.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации").
2. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26).
3. Конституция РФ.
4. Конвенция о правах ребенка.
5. Устав МБДОУ.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Минобрнауки от 14.10.2013 № 1155).
7. Закон Иркутской области «Об образовании».
8. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016).

**Ожидаемые результаты реаизации программы:**

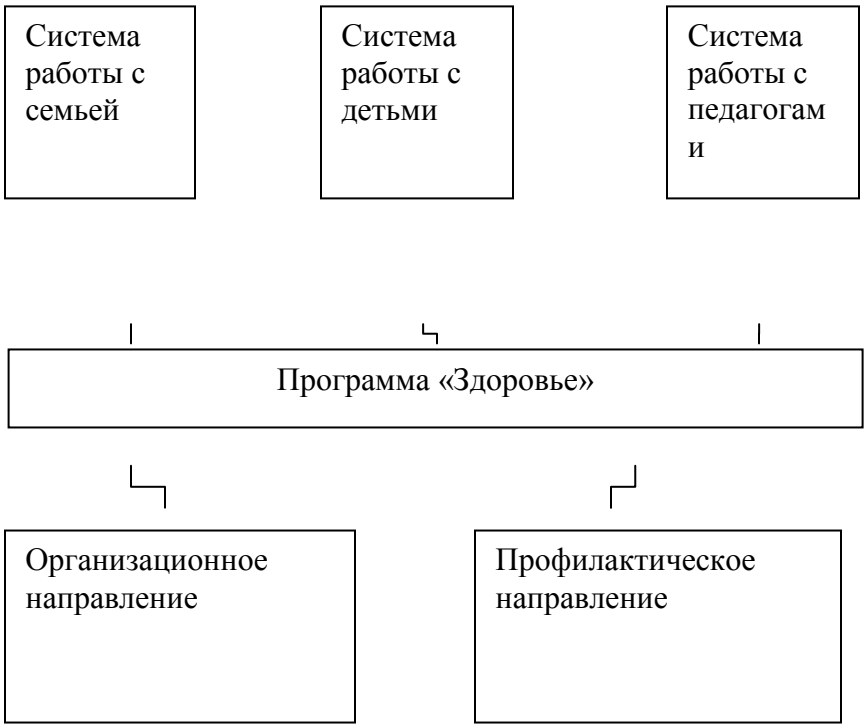
1. Снижение заболеваемости воспитанников.
2. Совершенствование резервов социальной адаптации.
3. Сформированная мотивация на здоровый образ жизни.
4. Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
5. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, медицинского персонала.
6. Эффективное использование предметно-развивающей, здоровьесберегающей среды групп.
7. Повышение профессиональной компетенции педагогов в использовании здоровьесберегающих технологий в работе с детьми.

**Система и основные направления программы по оздоровлению детей в ДОУ.**

**Система работы с детьми** – организация мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья и формирование осознанной здоровьесберегающей позиции.

**Система работы с педагогами** – формирование активной профессиональной здоровьесберегающей позиции.

**Система работы с родителями** – формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни и здоровью ребенка




**Организационное направление.**

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики; мониторинг здоровья;
3. Составление комплексных планов оздоровления;
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, сотрудников.

**Профилактическое направление.**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;

3. Проведение обследований и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых респираторных заболеваний методами неспецифической профилактики.
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению заболеваний.

## Профилактическая работа

Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в учреждении в тесной взаимосвязи между медицинским персоналом и педагогами ДОУ, педиатром детской поликлиники.. Профилактические медицинские осмотры детей декретированных возрастов врачи-специалисты ОГБУЗ «СРЦБ» проводят в соответствии с действующими нормативными документами и предусматривают доврачебный контроль (на основе скрининг-тестов), педиатрический и специализированный этапы. По показаниям дети осматриваются и другими врачами-специалистами.

Для успешной работы медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в дошкольное учреждение через анкету и личную беседу с родителями. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению детей; годовой план профилактической работы

Для оказания неотложной помощи в медицинских кабинетах имеется полный набор лекарственных средств. Подход по группе здоровья.

## Работа с детьми

Осуществляется воспитателями, медицинскими работниками, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем. Она включает в себя **8 разделов**:

1. *Работа с индивидуальными картами развития ребенка для уточнения индивидуальных маршрутов;*
2. *Полноценное питание;*
3. *Система эффективного закаливания;*
4. *Организация рациональной двигательной активности;*
5. *Создание условий организации оздоровительных режимов для детей;*
6. *Создание представлений о здоровом образе жизни;*
7. *Летне-оздоровительные мероприятия.*
8. *Обеспечение благоприятного периода адаптации детей раннего возраста.*

**1.Диагностика**

Диагностика — комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование, и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка "во всех отношениях", определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективны критерии здоровья.

Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинских работников позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Педагоги осуществляют контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организуют тестирование по физической подготовке. Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального и психомоторного развития. Педагоги заполняют листы здоровья и диагностические карты состояния физического и двигательного развития детей. Это позволяет учесть индивидуальные особенности каждого воспитанника и обеспечить его психофизическое развитие.

Основным методологическим принципом при проведении диагностики по оценке эффективности реализованных оздоровительных мероприятий является комплексный подход к оценке состояния здоровья ребенка:

- Общая заболеваемость;
- Острая заболеваемость;
- Заболеваемость детей в случаях и днях на одного ребенка;
- Процент часто болеющих детей;
- Соматическое здоровье (рост, вес, ОГК, ОГ);
- Распределение детей по группам физического воспитания;

- Распределение детей по группам здоровья;
- Уровень физического развития;
- Оценка физической подготовленности.

**2.Полноценное питание**

В организации питания придерживаемся основных принципов рационального питания детей изложенных в методических рекомендациях «Питание детей в детских дошкольных учреждений». Дети, находящиеся в ДОУ получают пятиразовое питание (10.00. - фрукты, сок; после дневного сна молочные продукты). Составленное меню представляет собой подбор блюд суточного рациона с правильным распределением продуктов, который удовлетворяет потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, условий воспитания и состояния здоровья, а также климатогеографических и национальных особенностей питания.

1. Ведение документации, распределение общей калорийности суточного рациона питания, ассортимент основных продуктов питании, объем порций и ежедневное соблюдение норм потребления зависит от рекомендаций СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26).

В детском саду ежедневно используется в приготовлении пищи йодированная соль. Введена замена продукта-аллергена. Ежедневно проводится «С» витаминизация третьего блюда. В рацион детей в летний оздоровительный период увеличивается потребление свежих овощей и фруктов на 15 %.

Соблюдаются принципы организации питания: выполнение режима питания; гигиена приёма пищи; эстетика организации питания (сервировка); воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; индивидуальный подход к детям во время питания; правильность расстановки и подбора мебели.

**3. Закаливание детей в условиях ДОУ**

Важное звено в системе оздоровления детей — закаливание. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды.

Чтобы закаливание принесло наибольшую пользу организму, придерживаемся *принципов:*

-*Комплексности* - в укреплении здоровья детей, их физической закалки важную роль играют все естественные факторы природы. В условиях дошкольного учреждения наиболее приемлемыми являются следующие виды закаливания: воздухом, солнечными ваннами, водой;

-*Систематичности* - необходимость систематического применения закаливающих воздействий обусловлена условно-рефлекторным характером ответных реакций на закаливающий температурный агент. Для поддержания высокого уровня закалки организма необходимо ежедневное выполнение закаливающих процедур;

-*Постепенности* - закаливающие процедуры укрепляют организм в том случае, если их продолжительность, интенсивность или зона воздействия будут увеличиваться постепенно с учетом уже «освоенных» нагрузок;

-*Дифференцированности* - любые закаливающие процедуры оказывают тренирующее воздействие при условии их соответствия текущему состоянию организма ребенка и характеру ответных реакций на холодовые нагрузки;

-*Положительного эмоционального отношения к закаливанию* - закаливающий эффект связан с возрастными особенностями условно-рефлекторных реакций. Положительные условно-рефлекторные связи легко и быстро вырабатываются у детей при положительной эмоциональной настроенности, служащей одним из основных критериев адекватности проводимой процедуры функциональным возможностям и состоянию здоровья ребенка;

-*Прерывистости закаливания и теплового комфорта* - оптимальная ответная реакция терморегуляции возможна только в условиях теплового комфорта, который обеспечивается за счет соответствия одежды ребенка погодным условиям или параметрам микроклимата в помещении.

Закаливающие процедуры не являются бездейственными для организма и поэтому требуют строгого соблюдения всех правил, так как при их нарушении может произойти срыв адаптации ребенка.

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является сочетание оптимального температурно-влажностного режима в закрытых помещениях и рациональной одежды ребенка, имеющие существенное значение в адаптации к средовым факторам.

Прогулка является эффективным средством закаливания. Дети находиться на свежем воздухе не менее 4 часов ежедневно. При этом соблюдается сезонность в одежде.

К общим мерам закаливания в ДОУ относятся:

- строгое соблюдение воздушного режима в помещении (температура воздуха в группе должна быть +20° - + 22°С, в спальне +18° - +20° С; );
- регулярное, тщательное проветривание помещений;
- регулярные, ежедневные правильно организованные прогулки на открытом воздухе (при низкой температуре воздуха прогулка проводится в спортивном зале и зимнем саду);
- широкое повседневное использование прохладной воды для всех гигиенических процедур (умывание, мытье рук, а также игр с водой).
- хождение босиком по игровой дорожке при условии постепенного ее использования.
- циклические упражнения особенно на открытом воздухе, выполняемые в свободной одежде на занятиях и прогулках.
- полоскание рта и горла
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в теплое время года), в т.ч. по дорожкам.

Все закаливающие процедуры проводятся по принципу постепенного расширения зоны воздействия и увеличения времени проведения процедуры. Учитывая специфику детского сада, разработанная система закаливания периодически корректируется медицинскими работниками в соответствии с имеющимися условиями.

**4.Организации рациональной двигательной активности**

Одним из важных условий обеспечения деятельности ДОУ по оздоровлению является организация режима, разработанного для каждой возрастной группы Двигательный режим в ДОУ – гибкая и динамическая конструкция, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, время прогулок) остаются неизменными. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптация к ДОУ, время года); создаются условия для реализации потребности детей в самостоятельном игровом, двигательном и других видах деятельности.

При проведении режимных моментов придерживаемся следующих правил:

1.Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).

2.Тщательный уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

3.Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности.

4.Формирование культурно-гигиенических навыков.

5.Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

6.Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

7.Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку.

8.В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин. до сна.

9.Первыми за стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.

10.Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении.

При организации рациональной двигательной активности, для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание.

Его основная задача - улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т.д.) и двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). При этом решаются задачи оздоровления, образования и воспитания.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

1. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости. Занятия строятся с учетом группы здоровья (подгрупповые).
4. Медицинский контроль за организацией двигательной деятельности дошкольников.
5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и осанки.

Оправдали себя такие формы двигательной активности, как физкультурные досуги, праздники, самостоятельная двигательная деятельность с использованием нестандартного оборудования, «дни здоровья», «недели здоровья», физкультурные паузы, туристические походы, малые летние и зимние олимпийские игры, военно-патриотическая игра «Зарница».

Ежедневно проводится утренняя гигиеническая гимнастика в музыкальном зале (на второй неделе включается усложнение в комплекс и музыкальное сопровождение, а в

дни с благоприятными погодными условиями гимнастика проводится на прогулке с оздоровительным бегом).

Физкультурные занятия для всех возрастных групп проводятся не менее трех раз в неделю (одно из них в дни с благоприятными погодными условиями проводится на прогулке). Наряду с традиционными формами физкультурных занятий (вводно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры), эффективными являются и нетрадиционные:

- игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
- тренировки в основных видах движений (с использованием спортивных комплексов);
- ритмическая гимнастика, состоящая из танцевальных движений;
- занятия-соревнования, в ходе которых выявляются победители;
- занятия-зачёты: для проведения диагностики по основным видам движения и развития физических качеств (2 раза в год);
- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего воспитатель проверяет выполнение задания;
- занятия серии «Здоровье», где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи (эти занятия воспитывают навыки здорового образа жизни);
- туризм (прогулки-походы);
- сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, "Путешествие в весенний лес" и др.;
- тематические занятия: "Мы - матросы"; они могут быть с одним предметом, например, "Палочка - выручалочка(гимнастические палки), «Круглая планета» (обручи);
-занятия в форме оздоровительного бега (в летний период);
- музыкальные путешествия - тесная интеграция музыки и движений: «Музыкальная шкатулка»;
-занятия на «экологической тропе» (в летний период).

Продолжительность физкультурного занятия в каждой возрастной группе соответствует программным требованиям, возрасту, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности детей. Особое внимание уделяется качеству выполнения упражнений.

В каждое занятие включены упражнения для мышц спины, живота и ягодичных мышц. Эти упражнения способствуют развитию нормальной осанки. Для стимуляции деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем задействуются упражнения для развития и совершенствования ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания и сохранения равновесия.

При составлении гимнастических комплексов учитываются упражнения, развивающие основные виды движений. Увеличение физиологической нагрузки достигается за счет повторений и ускорения ритма выполняемых упражнений.

В занятиях преимущественно со статическим положением устраиваются физкультминутки на 1-2 мин: дети делают 3-5 упражнений, усиливающих дыхательную деятельность, предупреждающих искривление позвоночника, устраняющих застойные явления в нижних конечностях. Каждое упражнение повторяют 4-6 раз.

Гимнастика после дневного сна содержит разминку в постели и самомассаж, гимнастику игрового характера, дыхательные и физические упражнения в сочетании с воздушными ваннами, музыкальное сопровождение.

Во время прогулок большое внимание уделяется не только разнообразной самостоятельной деятельности детей, но и подвижным играм, физическим упражнениям, индивидуальной работе по физическому воспитанию.

**5.Создание условий организации оздоровительных режимов для детей**

В настоящее время этот раздел программы приобретает всё большую актуальность. В детском саду созданы необходимые условия:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками учреждения строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых комнат, раздевальных комнат, спальных, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в детском саду оборудован тренажерный зал, где находится спортивный комплекс (навесные веревочные лестницы, гимнастические кольца, подвесной канат), шведская стенка.

- Во второй половине дня в группах раннего возраста проводятся игры в «центре воды и песка», это помогает раскрепостить ребенка, способствует творческому развитию детей;
- в группах силами воспитателей оборудованы уголки "уединения", где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников, празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические досуги, спортивные праздники и развлечения: "Весёлые старты", "Зарница", малые летние и зимние олимпийские игры и др.

**6.Создание представлений о здоровом образе жизни**

Основная идея - здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду направлена на решение этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- проведение систематической работы по ОБЖ, выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Каждая группа детского сада имеет отдельную раздевальную комнату. Эго даёт возможность, как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по привитию культурно-гигиенических навыков. Каждого ребёнка педагог и помощник воспитателя обучает тщательно вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует игровую мотивацию.

В группах имеются: отдельные спальные комнаты, где каждый ребёнок имеет свою кровать. Перед сном дети стараются бесшумно заходить в спальню, не создавая сутолоки, тихо раздеваются и аккуратно складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.

Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом. Для этого имеются в группах отдельные комнаты гигиены.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения (раздел «Социальный мир» программы «Детство» В.И.Логинова, Т.И.Бабаева, Н.А. Ноткина). Для этого разработаны конспекты, схемы, таблицы, подобран наглядный материал. К детям часто в гости приходят медицинская сестра, педиатр детской поликлиники, сотрудники ГИБДД, инспектора ОНД**,** ведут беседы об оказании первой неотложной помощи, опасных ситуациях подстерегающих в жизни. Дети решают логические задачи, вспоминают жизненные ситуации. Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой самостоятельной деятельности

**7. Летне-оздоровительные мероприятия.**

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парках, на экологической тропе, спортивной площадке);
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

(*Приложение* №1)

**8.Обеспечение благоприятного периода адаптации детей раннего возраста**

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом 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, использование проективных методик;
- 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 во время образовательной деятельности и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- 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;

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. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удается сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

**Работа с педагогами.**

Работа с сотрудниками одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей

Работа с педагогами включает 4 раздела:

1. *Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.*

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

2. *Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей*.

- подготовка и переподготовка квалификационных специалистов;
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно информационной литературы, радиопередачи и т. д.).

3. *Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья:*

- создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы.

4. *Просветительная работа по направлениям программы "Здоровье"*

- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог — здоровый воспитанник; здоровый педагог — больной воспитанник; больной педагог — больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики

**Работа с родителями**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями. Если хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром": семья, детский сад, общественность. Главное в работе с родителями – формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолевать равнодушие и безразличие к тому, что делается в ДОУ.

В связи с этим определены следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Работа с родителями строится на основе анкетирования и бесед с родителями, которые позволяют определить социальный статус семьи, тактику работы с различными категориями. В зависимости от точности заполнения анкет родителями намечается индивидуальный подход к ребёнку на занятиях, в т. ч. на занятиях по физической культуре, при закаливании, при посещении зимнего сада (если есть аллергия на цветы).

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает 2 разделов:

*1.Просветительная работа по направлениям программы "Здоровье".*

Просветительная работа направлена на целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические правила; необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.; ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение

отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, аромотерапия и т.д.).

*2. Взаимодействие с семьей по определению индивидуального маршрута оздоровления ребенка.*

Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи (если это необходимо), в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. Определяется, что будут делать педагоги, а что родители. При необходимости к разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада, специалисты ДОУ.

Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

**Комплексная диагностика**

Исследование состояния здоровья детей специалистами ОГБУЗ «СРЦБ», выявление функциональных нарушений:

- осмотр детей специалистами;
- регулярный осмотр детей медперсоналом МБДОУ;
- определение группы здоровья;
- выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д. в беседах с родителями и педагогами.

Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в МБДОУ с целью диагностического наблюдения за их развитием.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- создание условий (современное оборудование физкультурного зала; приобретение атрибутов и пособий, наличие физкультурных уголков в группах);
- изучение новейшей литературы, наличие перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий;
- подготовка сотрудников к выполнению поставленных задач, анкетирование.

*Приложение №1*

**Система работы с педагогами**

- Определение готовности педагогов по формированию здоровьесберегающей позиции ребенка и взрослого;
- Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления;
- Овладение здоровьесберегающими технологиями, навыками самооздоровления и просветительской деятельности с целью формирования у родителей знаний, умений и навыков сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья детей;
- Совершенствование практического опыта педагогов по использованию новых методов оздоровления, профилактике, коррекции и реабилитации;
- Уменьшение случаев заболеваний педагогов и сотрудников МДОУ.

| № п/п | Формы работы | Сроки | Ответственный |
|---|---|---|---|
| 1. | Тестирование «Готовность педагога к работе в инновационном режиме». | сентябрь | зам.зам. по ВМР |
| 2. | Анкетирование «Отношение к здоровью и ЗОЖ». | октябрь | зам.зав. по ВМР |
| 3. | Участие в работе научно-практических конференций разного уровня. | по мере проведения | заведующий, зам.зав. по ВМР |
| 4. | Консультации:<br>1. «Использование нестандартного оборудования для профилактики заболеваний»;<br>2. «Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с детьми раннего возраста». | в соответствии с годовым планом | воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 5. | Деловая игра «Построение программы одного дня, насыщенного здоровьесберегающими технологиями» | март | зам.зав по ВМР, воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 6. | Мастер-класс «Подвижные игры народов Прибайкалья». | февраль | инструктор по физической культуре |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7. | Педагогический совет «Создание здоровьесберегающего пространства «Детский сад и семья». | март | заведующий, зам.зав по ВМР |
| 8. | Клуб для педагогов и родителей «Вместе за здоровьем». | в течение года | инструктор по физической культуре |
| 9. | Конкурс на лучшее оснащение «Нестандартное оборудование для организации двигательной деятельности детей в группе» | в соответствии с годовым планом | зам.зав по ВМР, инструктор по физической культуре |
| 10. | Организация и проведение спортивных праздников и развлечений. | в соответствии с годовым планом | Инструктор по физической культуре Воспитатели |
| 11. | Реализация программы «Са-Фи-Дансе» | в течение уч.года | Инструктор по физической культуре Воспитатели старших групп |
| 12. | Обмен опытом «Формы работы с семьей по созданию условий физического воспитания в семье» | в соответствии с годовым планом | зам.зав по ВМР, инструктор по физической культуре |

*Приложение №1*

**Система работы с родителями**

- Изучение отношения родителей к своему здоровью и здоровью детей;
- Привлечение родителей к активному участию в физкультурно-оздоровительной работе;
- Способствование формированию элементарных знаний и умений в области здоровьесбережения;
- Привлечение к участию в реализации программы дополнительного оздоровления;
- Способствование формированию осознанной положительной позиции ЗОЖ;
- Обучение элементарным методам и способам укрепления здоровья.

| № п/п | Формы работы | Сроки | Ответственный |
|---|---|---|---|
| 1. | Ознакомление родителей с задачами физкультурно-оздоровительной работы, особенностями физического развития детей дошкольного возраста. | согласно годового плана работы | инструктор по физической культуре |
| 2. | Анкетирование «Условия в семье для полноценного физического развития ребенка». | согласно годового плана работы | инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 3. | Семинар-практикум «Здоровая семья – здоровый ребенок». | январь | зам.зав. по ВМР, воспитатели |
| 4. | Консультации:<br>1. «Гимнастика для малышей»;<br>2. «Формирование у ребенка целостного отношения к своему здоровью». | в течение года | инструктор по физической культуре, ст. медсестра |
| 5. | Оформление наглядности:<br>Фотовыставка «Здоровячок». | в течение года | инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 6. | Привлечение к проведению досуговых мероприятий. | в течение года | |
| 7. | Конкурс видеороликов и презентаций «Секрет здоровья». | февраль | воспитатели, родители |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8. | Детско-родительская конференция «Мое здоровье в моих руках». | февраль | зам. зав. по ВМР, инструктор по физической культуре |
| 9. | Разработка и внедрение в работу долгосрочного проекта «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». | в течение года | инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 10. | Дни открытых дверей. | ноябрь, апрель | инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 11. | Клуб выходного дня: участие родителей и детей в спортивных и оздоровительных мероприятиях города, района (туристические базы, ГК «Гора Соболиная»). | декабрь-март | инструктор по физической культуре, воспитатели |

*Приложение №1*

**Содержание работы**

| № п/п | Формы работы, техническое и кадровое обеспечение | Сроки | Ответственный |
|---|---|---|---|
| 1. | Осуществление ремонта:<br>- спортивно-музыкальный зал,<br>- медицинский кабинет. | | заведующий,<br>завхоз |
| 2. | Оборудование помещений и площадок:<br>- тренажерный зал,<br>- спортивная площадка. | сентябрь-октябрь | заведующий,<br>завхоз |
| 3. | Открытие клуба здоровья для взрослых «Вместе за здоровьем». | | инструктор по физической культуре |
| 4. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в МБДОУ (соблюдение ТБ при организации образовательной деятельности, своевременный ремонт мебели и оборудования). | в течение года | заведующий,<br>завхоз |
| 5. | Введение «Олимпийского движения», проведения каникул. | в течение года | зам.зав. по ВМР |
| 6. | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей. | в течение года | педагогический коллектив МБДОУ |
| 7. | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей. | в течение года | воспитатели |
| 8. | Поддерживание тесного контакта с социальными службами города, с АНО «НИИ психологии» г. Иркутска | в течение года | зам.зав по ВМР |
| 9. | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления. | В рамках экспериментальной площадки | зам.зав. по ВМР педагогический коллектив МБДОУ |

*Приложение №1*

**Содержание работы**

| № п/п | Содержание | Группа | Периодичность выполнения | Ответственный | Сроки |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Диагностика уровня физического развития детей. Выявление динамики состояния здоровья детей | все возрастные группы | | медсестра, инструктор по физической культуре | сентябрь-октябрь, май |
| 2. | **Оптимизация режима** | | | | |
| | Организация жизни детей в адаптационный период, создание эмоционального благополучия. | все возрастные группы | ежедневно | воспитатели, медсестра | в течение года |
| 3. | **Организация двигательного режима** | | | | |
| | Физкультурные занятия | все возрастные группы | 2 раза в неделю + 1 раз на улице | воспитатели, инструктор по физической культуре | в течение года |
| | Гимнастика после дневного сна | все возрастные группы | ежедневно | воспитатели, контроль медсестра | в течение года |
| | УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика) | все возрастные группы | ежедневно | воспитатели, инструктор по физической культуре | в течение года |
| | Прогулки с включением подвижных игр | все возрастные группы | ежедневно | воспитатели | в течение года |
| | Музыкально-ритмические занятия | все возрастные группы | 2 раза в неделю | муз.рук-ль, воспитатели | в течение года |

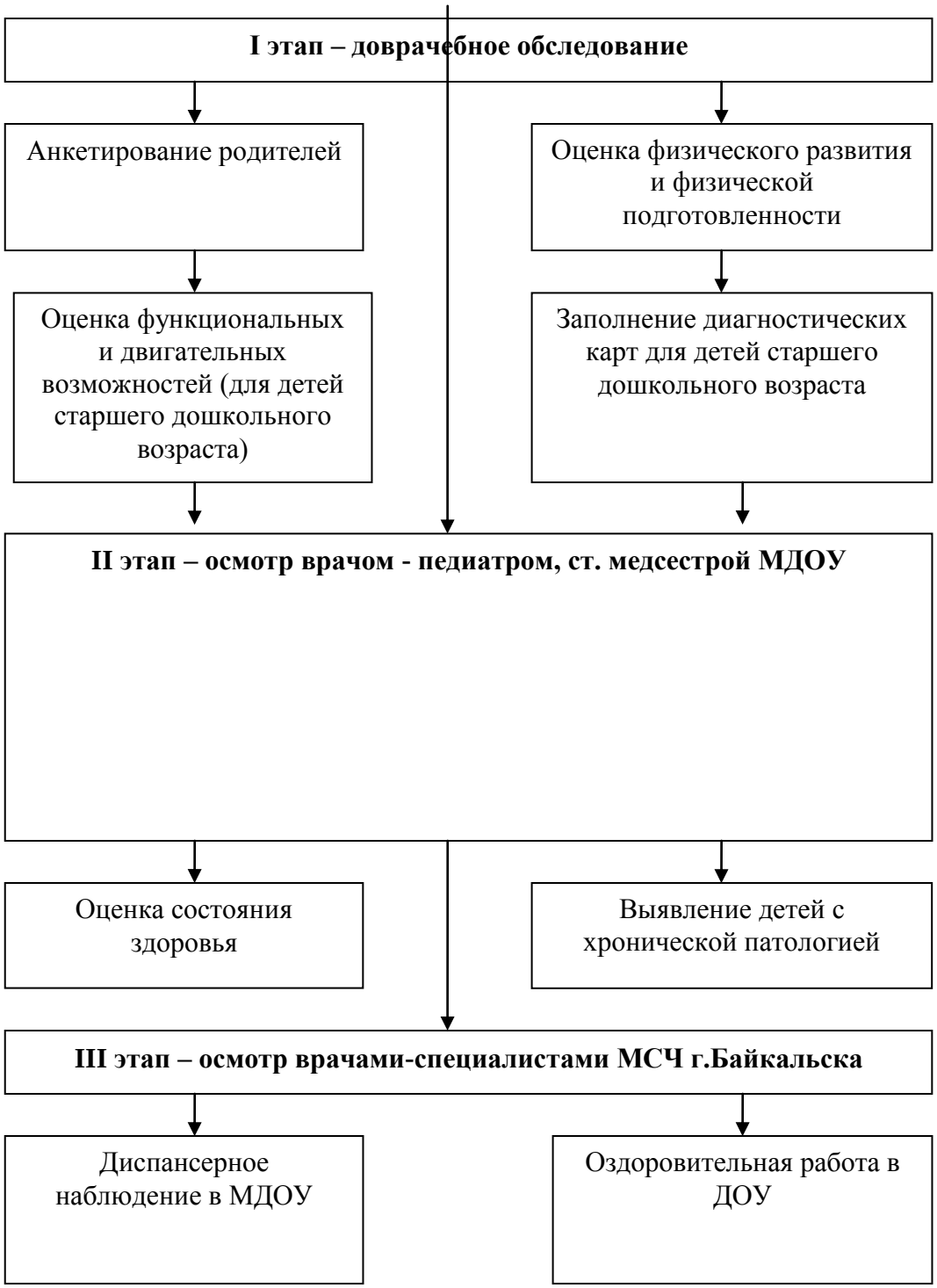
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Спортивный досуг | средняя гр. старш. гр. подгот.гр. | | инструктор по физической культуре | в течение года |
| | Физкультминутки | все возрастные группы | во время занятий ежедневно | воспитатели | в течение года |
| 4. | **Профилактика заболеваемости** | | | | |
| | Реализация программы «Са-Фи-Дансе» | старший возраст | 1 раз в неделю | музыкальный руководитель | в течение года |
| | Профилактика гриппа | 2-я мл.гр. средняя гр. старш.гр. подгот.гр. с согласия родителей | в соответствии с годовым планом | медсестра | октябрь ноябрь |
| | Олимпийское движение – малые зимние, летние олимпийские игры | | | инструктор по физической культуре | в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы |
| 5. | **Оздоровление фитонцидами** | | | | |
| | Чесночно-луковые закуски | все возрастные группы | во время обеда | воспитатели медсестра | в течение года |
| 6. | **Закаливание с учетом состояния ребенка** | | | | |
| | Воздушные ванны (облегченная одежда, соответствующая сезону года) | все возрастные группы | ежедневно | воспитатели | в течение года |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Прогулки на воздухе | все возрастные группы | ежедневно | воспитатели | в течение года |
| | Хождение босиком по траве | старший дошкольный возраст | ежедневно | | в течение года |
| | Игры с водой | все возрастные группы | во время прогулки, самостоятельной деятельности | | июль август |
| | Полоскание полости рта кипяченой водой | средний, старший дошкольный возраст | после каждого приема пищи | | в течение года |
| 7. | **Охрана психического здоровья** | | | | |
| | Использование приемов релаксации, | все возрастные группы | ежедневно | | в течение года |
| 8. | **Витаминотерапия.** | | | | |
| | напитки из фруктов и ягод<br>.<br>Витаминизация блюд. | все возрастные группы | ежедневно | | зимний, весенний периоды в течение года |
| | Кварцевание помещений в период эпидемий гриппа и ОРЗ. | все возрастные группы | 1 раз в день 15 дней | | |
| 9. | **Валеологическое образование** | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Организация образовательной деятельности «Твое здоровье». | старший возраст | | | в течение года |
| | Непосредственно образовательная деятельность по ОБЖ | средний старший возраст | | | в течение года |
| | Волонтерское движение – акции по пропаганде ЗОЖ «Быть здоровыми хотим», флешмоб «Мы за здоровый образ жизни» | средний старший возраст | | | В соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы |
| 10. | **Коррекционная работа и реабилитация** | | | | |
| | Реабилитация детей перенесших заболевания (гибкий режим дня, ограничение физических нагрузок) | | | | |

**Скрининг обследования детей**

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №9 «Светлячок»**



**Паспорт здоровья** Приложение №2

Ф.И. ребенка_____
Возраст _____

| № п/п | Параметры | Начало года | Конец года | Изменения |
|---|---|---|---|---|
| 1. Семейный портрет | | | | |
| 1.1. | Вредные привычки родителей | | | |
| 1.2. | Психологический климат семьи | | | |
| 2. Общее состояние здоровья | | | | |
| 2.1. | Заболевания в днях | | | |
| 2.2. | Группа здоровья | | | |
| 3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков | | | | |
| 3.1. | | | | |
| 4. Вредные привычки ребенка | | | | |
| 4.1. | | | | |
| 5. Интересы и склонности | | | | |
| 5.1. | | | | |
| 6. Уровень развития психофизических качеств | | | | |
| 6.1. | **III. Быстрота**<br>Бег на 30 м со старта (сек) | | | |
| 6.2. | **IV. Скоростно-силовые качества**<br>Прыжок в длины с места (см)<br>Прыжок в высоту с места (см)<br>Метание мешочка правой рукой (м)<br>Метание мешочка левой рукой (м)<br>Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см) | | | |
| 6.3. | **V. Выносливость**<br>Скорость бега на 150 м (сек) | | | |
| 6.4. | ***Гибкость*** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см) | | | |
| 6.5. | **VI. Ловкость**<br>Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек) | | | |
| 6.6. | **VII. Статистическое равновесие**<br>Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек) | | | |
| 6.7. | **VIII. Координационные способности**<br>Количество подбрасываний и ловли мяча | | | |

*Приложение №3*

**«Босоножье»**

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

| **Группа** | **Виды ходьбы и дозировка** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Теплый период** | **Время** | **Холодный период** | **Время** |
| **Ранний возраст** | Ходьба и бег по дорожке | 5 мин. | Ходьба и бег по ковру в носках | 5 мин. |
| **Младшая группа** | Ходьба и бег по траве | 5-7 мин. | Ходьба по ковру босиком | 5 мин. |
| **Средняя группа** | Ходьба и бег по сухому песку. | 5-7 мин. | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу.<br>Бег босиком по полу | 5 мин. |
| **Старшая группа** | Ходьба и бег по дорожкам | 8-10 мин. | Ходьба и бег босиком по ковровому покрытию | 8-10 мин. |
| **Подготовительная к школе группа** | Ходьба и бег по дорожкам | 10 мин. | Свободный бег и ходьба в группе | 8-10 мин. |

*Приложение №4*

***Режим двигательной активности детей***

**Двигательный режим младшей группы**

| Вид деятельности | Продолжительность |
|---|---|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в музыкальном зале (в теплое время года – на участке), 5 мин |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статической ОД, 2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 15-20 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-6 мин. |
| Образовательная деятельность по физкультуре | 3 раза в неделю по 15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в квартал, 20-25 мин |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

*Приложение №4*

**Двигательный режим в средней группе**

| Вид деятельности | Продолжительность |
|---|---|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5-6 мин |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статической ОД, 2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 15-20 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-6 мин. |
| ОД по физкультуре | 2 раза в неделю по 20-25 мин. |
| Физкультура на улице | 1 раз в неделю по 15-20 мин |
| Физкультурный досуг | 1 раз в квартал, 20-25 мин |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год, 45 мин. |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

*Приложение №4*

**Двигательный режим старшей-подготовительной группы**

| Вид деятельности | Продолжительность |
|---|---|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин. |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статической ОД, 2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 20-25 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 2 раза в неделю на прогулке 15 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-6 мин. |
| ОД по физкультуре | 2 раза в неделю по 30 мин. |
| Физкультура на улице | 1 раз в неделю по 15-20 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц, 30 мин |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год, 1 час |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

*Приложение №4*

**Физкультурно-оздоровительная работа**

*Занятия по физкультуре всех типов:*

- традиционные;
- занятия-соревнования;
- игровые;
- сюжетные;
- самостоятельные;
- хождение по дорожкам здоровья;
- полоскание горла и рта;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

*Активизация двигательного режима:*

- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение УГГ, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности.

*Использование оздоравливающих технологий на занятиях:*

- точечный массаж;
- пальчиковая и артикуляционная гимнастика - дыхательная и звуковая гимнастика;
- праздники и развлечения;
- с элементами дыхательной гимнастики.

Комплекс психогигиенических мероприятий:

- элементы релаксации;
- элементы арттерапии, игротерапии;
- обеспечение благоприятного психологического климата в МБДОУ.

*Система эффективных закаливающих процедур:*

- воздушное закаливание;
- солевое закаливание;

Профилактическая работа:

- постоянный контроль осанки;
- контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- витаминизация;
- кварцевание;

- сбалансированное питание;
- вакцинация против гриппа;
- закаливание;
- употребление соков и фруктов.

Приложение №6

## Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле - релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений - является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе образовательной деятельности. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

## Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попытайтесь изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивают; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и

возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3-5 циклов глубокого дыхания;

- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Литература:

1.Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)

2.Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)

3.Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)

4.Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)

*Приложение №6*

**Валеологическое образование детей.**

Обратить внимание ребенка на самого себя на свое тело, свой организм, на свои возможности и способности, научить оценивать и ценить себя, создать предпосылки к самовоспитанию, к заботе о собственном здоровье. На основе познания себя формировать умение видеть и понимать другого человека, проявлять сопереживание, сочувствие к людям. Воспитывать культуру общения мальчиков и девочек с учетом специфических черт их характеров, обучать правилам безопасного поведения.

*II мл.группа Блок «КАКОЙ ТЫ?»*

- научить понимать различия между мальчиками и девочками - как внешние, так и в основных чертах характера и поведения;
- дать детям знания о том, что у человека есть свое имя, отличающее его от других людей;
- знать некоторые особенности функционирования организма; правила охраны органов чувств и ухода за ними (глаза, уши, нос, кожа);
- уметь замечать ярко выраженное настроение взрослых и детей (смеется, плачет, сердятся, радуется.

*Средняя группа Блок «ЧТО ТЕБЕ НРАВИТСЯ»*

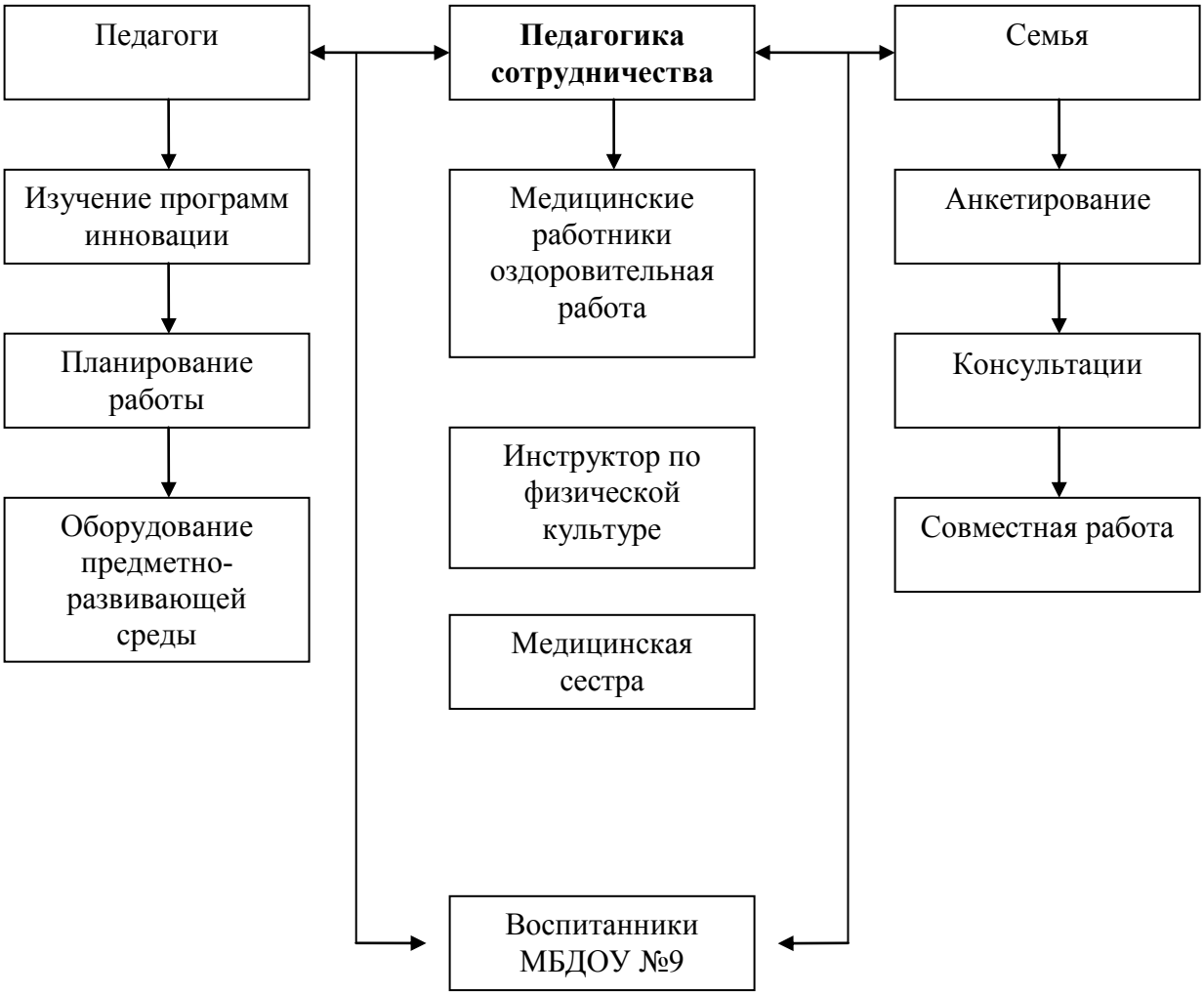
- сохранять и развивать у детей индивидуальность, любознательность и творческие способности;
- знать родственные связи и свою социальную роль в них (тетя, дядя, внук, внучка, сестра, брат, прабабушка, прадедушка);
- уметь анализировать свои поступки и поступки других людей, оказывать помощь другому человеку;
- уметь самостоятельно содержать в чистоте свое тело, одежду, мыть руки перед едой, после прогулки, по мере загрязнения;
- уметь управлять своим настроением, чувствами, предвидеть последствия поступков, слов.

*Старший возраст « МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ»*

- углублять представления старшего дошкольника о себе, о своем организме, о своих личностных качествах, возможностях, достижениях;
- углублять представления о семье, родственных отношениях;
- знать названия органов чувств, отдельных внутренних органов (сердце, легкие, желудок);
- знать правила поведения на улице, дома, в детском саду, выполнять их;
- познакомить с «Декларацией прав ребенка»;
- устанавливать связи между отношением к своему организму и возможным заболеваниям.

*Приложение №6*

**Организация работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни**



*Приложение №7*

**Оздоровительная работа с детьми на летний период**

**I. Физкультурно-оздоровительная работа**

Максимальное пребывание детей на свежем воздухе:

1. Утренний приём ежедневно
2. Гимнастика ежедневно
3. Физкультурные занятия 2 раза в неделю
4. Прогулки ежедневно
5. Простейший туризм 1р. в месяц

6 Экскурсии 1р. в неделю

7. Дни здоровья 1р. в 3 квартале

**II. Профилактическая**

1. Строгое соблюдение санитарно-гигиенического режима в ДОУ. ежедневно
2. Включение в меню свежих овощей, фруктов, соков. ежедневно
3. «С» витаминизация ежедневно
4. Беседа с родителями: «Растим детей крепких, здоровых» в течение года

**III. Методы закаливания**

1. Солнечные и воздушные ванны ежедневно
2. Обширные умывания ежедневно
3. Полоскание горла (прохладная вода) 2 р. в день
4. Босохождение ежедневно
5. Корригирующая гимнастика (после сна) ежедневно
6. Гимнастика (профилактика нарушения осанки, плоскостопия) ежедневно

**IV. Оздоровление и питание детей**

-расширенный ассортимент овощных блюд за счет сезонных овощей и разнообразие фруктов;

-витаминный салат «Здоровье»;

-салат из моркови;

-соки фруктовые и овощные;

-фруктовые воды: из смеси сухофруктов; с черносливом, курагой, вишней, изюмом, грушей, абрикосом;

-йодированная соль.

*Приложение №9*

***Функциональные обязанности работников МБДОУ***

***в рамках реализации программы «Здоровье»***

**Заведующий ДОУ:**

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

**Заместитель заведующего по ВМР:**

- проведение мониторинга (совместно с педагогами)
- контроль за реализацией программы

**Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий

**включение в физкультурную образовательную деятельность:**

  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - упражнений на релаксацию
  - дыхательных упражнений

- закаливающие мероприятия
  - сниженная температура воздуха
  - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

**Педагоги:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания
  - дыхательной гимнастики
  - релаксационных упражнений
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

**Медсестра:**

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей

- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

**Заведующий хозяйством:**

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в детском саду
- обеспечение ОБЖ

**Повар:**

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

**Учебно-вспомогательный персонал:**

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Материальное обеспечение программы**

1. Спортивная площадка
2. Спортивно игровой комплекс КСИЛ
3. Спортивно-игровой комплекс «Пионер»
4. Тренажерный зал
5. Музыкальный зал
6. Мягкое модульное оборудование
7. Гимнастическая стенка (3 пролета)
8. Приставная лестница и наклонная доска
9. Веревочная лестница
10. Канат
11. Кольца
12. Гимнастические скамейки
13. Гимнастические маты
14. Кубы, кольца, кубики
15. Разновысокие дуги для подлезания
16. Доска ребристая
17. Обручи разного диаметра
18. Палки гимнастические
19. Шнур
20. Скакалки
21. Разноцветные флажки и ленты
22. Погремушки
23. Мешочки с песком
24. Мячи  резиновые (3 размера)
25. Кегли
26. Вертикальные и горизонтальные мишени
27. Шапочки, маски, игрушки эмблемы для подвижных игр
28. Гимнастический комплекс
29. Гимнастические мячи прыгалки
30. Нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия
31. Гантели с песком
32. Резиновые ленты

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Егоров Б.Б.* Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.

2. *Каменская В.Г. Котова С.А.* Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.

3. *Лукина Г.Г.* К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.

4. *Рунова М.*А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.

5. *Сочеванова Е.А*. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис…канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.

6. *Филиппова С.О.* Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.

7. *Филиппова С.*О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002. С 11.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грядкина, Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство". Как работать по программе. / Т.С. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
2. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников.Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 144 с.
3. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 144 с.
4. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников.Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств.Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 с.
9. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников.Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 176 с.
10. Подольская, Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия. / Е.И. Подольская. - М.: Советский спорт, 2013. - 246 с.
11. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Обзор программ дошкольного образования / С.С. Прищепа. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.
12. Щербак, А.П. Физическое развитие детей 5-7лет в детском саду: Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений / А.П. Щербак. - Яросл.: Акад. развития, 2009. - 160 с.
13. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3 ч. Ч. 2. Конспекты занятий для второй младшей и средней групп / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2014. - 207 с.
14. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. В 3-х ч. Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники иразвлечения / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2014. - 253 с.
15. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. В 3 ч. Ч.1. Методические рекомендации. Программа "Старт" / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2014. - 315 с.16 . Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - М.: Детство-Пресс, **2016**. - **162** с.
17. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, **2016**. - 560 с.
18. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. - М.: Феникс, **2016**. - 224 с.
19. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, **2015**. - **552** с.