

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МАДОУ «ЦРР – детский сад №89»
Протокол № 2
« 04 » декабря 20 19 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МАДОУ
«ЦРР – детский сад №89»
В.Б. Рымарчук _____
Приказ № 310/1
« 04 » декабря 20 19 г.

комплексно-целевая программа
по оздоровлению и формированию
здорового образа жизни воспитанников
«МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ - 2»
на 2020 – 2024г.г.

г. Сыктывкар, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Паспорт программы
2.	Пояснительная записка
3.	Этапы реализации программы
4.	Ожидаемые результаты
5.	Нормативно-правовая база
6.	Кадровое обеспечение
7.	Научно-теоретические основы программы
8.	Основные принципы программы
9.	Реализация основных направлений программы
10.	Библиография
11.	Приложения

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Комплексно-целевая программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни воспитанников «МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ - 2»
Основные разработчики	Творческая группа из представителей администрации и педагогов
Основание для разработки Программы	Высокая заболеваемость детей. Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества с детским садом в проведении физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию привычки к ЗОЖ.
Цель	Объединение усилий всех участников здоровьесберегающего процесса (дети, родители, педагоги) для укрепления физического, психического и социального здоровья детей
Задачи	1. Отобрать и внедрить в условиях детского сада и семьи эффективные здоровьесберегающие технологии и методики. 2. Сформировать здоровьесберегающую развивающую предметно-пространственную среду, способствующую укреплению здоровья воспитанников. 3. Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах формирования навыков ЗОЖ, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы оздоровления детей.
Сроки реализации	Реализация программы рассчитана на 5 лет: 2020 – 2024 годы.
Участники	- дети дошкольного образовательного учреждения; - родители воспитанников, посещающих дошкольное образовательное учреждение; - педагогический коллектив; - социум

Источники финансирования	Средства от приносящей дохода деятельности – 100 000,00 руб.
Критерии оценивания	1. Положительная динамика изменений в состоянии здоровья воспитанников. 2. Увеличение количества участников в районных спортивных мероприятиях. 3. Рост заинтересованности родителей и педагогов в соблюдении здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты	1. Создание системы комплексного оздоровления детей, профилактика простудных заболеваний. 2. Сокращение количества простудной заболеваемости детей на 5 – 10%, улучшение индекса здоровья детей на 2%. 3. Повышение уровня физического здоровья детей, рост физической подготовленности на 5%. 4. Развитие эмоциональной сферы, создание условий психологического комфорта ребенка в детском саду. 5. Рост числа воспитанников сдавших нормы ВФСКО ГТО на золотые и серебряные знаки отличия на 10%; 6. Повышение уровня компетентности и информированности у детей, педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения и влияния образа жизни на состояние здоровья. 7. Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме.
Этапы реализации проекта	I этап. 2020-2021гг. Внедрение и апробация здоровьесберегающих технологий и методик в процесс МАДОУ. II этап. 2021-2022гг. Формирование здоровьесберегающей РППС. Реализация Проекта. III этап. 2022-2024гг. Анализ результатов реализации программы и определение перспектив на будущее.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений государственного национального проекта «Образование» является улучшение качества образования, состояния здоровья детей и профилактика их заболеваний.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, ДООУ, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в МАДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использования особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Комплексно-целевая программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни воспитанников «МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ - 2», расширяет, углубляет и дополняет уже реализованную программу по оздоровлению. Коллективу пришлось переосмыслить работу с дошкольниками и родителями в вопросах отношения к здоровью ребенка, необходимости актуализации внимания воспитателей в вооружении родителей основами психолого-педагогических знаний и их валеологическом просвещении. Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Программа предоставляет педагогам возможность самостоятельного отбора методик, технологий, содержания обучения и воспитания дошкольников, позволяет сочетать в работе как традиционные технологии и методики, так и инновационные, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей, педагогов и родителей.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Нами сделан акцент на активное внедрение здоровьесберегающих технологий, которые включают в себя систему мер, предполагающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития.

Особого внимания заслуживает вопрос о влиянии регионального фактора на физическое состояние детей, проживающих в городе Сыктывкаре Республике Коми. Природно – климатические условия Сыктывкара в сочетании с экологическим неблагополучием (наличие в городе предприятий с вредным производством), предъявляют к организму ребенка высокие требования в процессе учебы, труда и отдыха, поэтому значительное количество детей дошкольного возраста имеет различные функциональные отклонения в состоянии здоровья. Программа «Маршруты здоровья - 2» направлена на решение вопросов оздоровления детей в комплексе: с участием всех участников образовательного процесса, с учетом условий нашего города и района

3. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Первый этап 2020 -2021 гг.

- ✓ Внедрение и апробация здоровьесберегающих технологий и методик в работу педагогов МАДОУ;
- ✓ Реализация комплексной системы профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий и осуществления контроля за ходом реализации программы;
- ✓ Организация работы с родителями (законными представителями) по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей;
- ✓ Поиск эффективных путей взаимодействия с социальными партнерами по проблемам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Второй этап 2020-2022гг.

- ✓ Формирование здоровьесберегающей РППС по направлениям здоровьесберегающей программы;
- ✓ Разработка серии наглядно-информационных материалов для ознакомления родителей с лучшим опытом по оздоровлению и физическому развитию детей;
- ✓ Разработка и апробация Проектов физкультурно-оздоровительной направленности.

Третий этап 2022-2024гг.

- ✓ Анализ результатов реализации программы и определение перспектив на будущее;
- ✓ Участие в конкурсах, фестивалях спортивной и оздоровительной направленности;
- ✓ Трансляция опыта работы по реализации Программы.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ✓ Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья воспитанников;
- ✓ Рост числа воспитанников сдавших нормы ВФСКО ГТО на золотые и серебряные знаки отличия;
- ✓ Сокращение количества простудной заболеваемости детей на 5 – 10%, улучшение индекса здоровья детей на 2%;
- ✓ Повышение уровня физического здоровья детей, рост физической подготовленности на 5%;
- ✓ Развитие эмоциональной сферы, создание условий психологического комфорта ребенка в детском саду;
- ✓ Повышение уровня компетентности и информированности у детей, педагогов и родителей по вопросам здоровьесбережения и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- ✓ Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме.

5. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

- ✓ Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- ✓ «Конвенция о правах ребёнка»;
- ✓ СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
- ✓ УКАЗ президента РФ от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к Труд и Обороне» (ГТО);
- ✓ Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- ✓ Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ Устав МАДОУ.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Директор

- ✓ общее руководство по внедрению программы
- ✓ анализ реализации программы - 2 раза в год

Заместитель заведующей по АХЧ

- ✓ создание материально-технических условий
- ✓ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы

Специалист по охране труда

- ✓ создание условий для предупреждения травматизма в МАДОУ
- ✓ обеспечение ОБЖ
- ✓ контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель

- ✓ проведение мониторинга (совместно с психологом и воспитателями)
- ✓ контроль за реализацией программы

Педагоги

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий
- ✓ пропаганда здорового образа жизни
- ✓ проведение с детьми оздоровительных мероприятий: закаливания, дыхательной гимнастики, релаксационных, кинезиологических упражнений, самомассажа, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки и др.
- ✓ пропаганда методов оздоровления среди сотрудников, родителей и детей МАДОУ

Педагог-психолог

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий
- ✓ коррекция отклонений в психическом развитии
- ✓ методы психологической разгрузки

Воспитатель по физическому воспитанию

- ✓ определение показателей двигательной подготовленности детей
- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий
- ✓ коррекция отклонений физического развития
- ✓ включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений
- ✓ закаливающие мероприятия: облегченная одежда детей, босохождение

- ✓ проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья – 1 раз в квартал
- ✓ пропаганда здорового образа жизни

Младший обслуживающий персонал

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

Врач поликлиники

- ✓ обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей
- ✓ определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Старшая медицинская сестра и диетсестра

- ✓ пропаганда здорового образа жизни
- ✓ организация рационального питания детей
- ✓ иммунопрофилактика
- ✓ лечебные мероприятия
- ✓ реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Шеф-повар

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

7. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

Программа построена на теоретико-методологических подходах к проблеме развития психики ребенка:

- ✓ личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец);
- ✓ деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов);
- ✓ возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже);
- ✓ культурно-исторический подход (Л.С. Выготский).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование основ Здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) и развития физических и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Ведущая идея программы – объединить усилия педагогов, детей и их родителей (законных представителей), социума на создание комплексной системы профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду и семье.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы. Выделяют следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- ✓ *медико-профилактические;*
- ✓ *организация здоровьесберегающей среды в МАДОУ*
- ✓ *физкультурно-оздоровительные;*
- ✓ *здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;*
- ✓ *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;*
- ✓ *здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;*
- ✓ *валеологического просвещения родителей.*

Составляющие элементы **медико-профилактической технологии**:

- ✓ организация мониторинга здоровья дошкольников;
- ✓ разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- ✓ организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста; физического развития дошкольников; закаливания;
- ✓ организация профилактических мероприятий в детском саду;
- ✓ организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- ✓ организация здоровьесберегающей среды в МАДОУ.

Организация здоровьесберегающей среды в МАДОУ

- ✓ Организация жизни ребёнка в МАДОУ т. е. режим дня;
- ✓ Обеспечение благоприятной адаптации.
- ✓ Выполнение санитарно – гигиенического режима.
- ✓ Проведения обследования.
- ✓ Лечебно-профилактические мероприятия; Предупреждение заболеваний: витаминизация «С», релаксация, индивидуальный подход
- ✓ Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
- ✓ Создание предметно пространственной среды в целом в МАДОУ и в групповых комнатах.
- ✓

Составляющие элементы ***физкультурно-оздоровительных технологий:***

- ✓ развитие физических качеств, двигательной активности;
- ✓ становление физической культуры дошкольников;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ массаж и самомассаж;
- ✓ профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- ✓ воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - наиболее значимые из всех вышеперечисленных на здоровье детей.

В своей работе мы используем следующие здоровьесберегающие образовательные технологии:

- ✓ физкультурные занятия
- ✓ самостоятельная деятельность детей
- ✓ подвижные игры
- ✓ утренняя гимнастика
- ✓ двигательно-оздоровительные физкультминутки
- ✓ закаливающая гимнастика после дневного сна
- ✓ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- ✓ физкультурные прогулки (*на стадион*)
- ✓ физкультурные досуги, Дни здоровья
- ✓ спортивные праздники

Составляющие элементы ***технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка:***

- ✓ Специально организованные встречи, игровые тренинги с детьми;
- ✓ Релаксация
- ✓ Музыкатерапия
- ✓ Сказкатерапия
- ✓ Психогимнастика
- ✓ Цветотерапия
- ✓ Песочная терапия

Технологии здоровьесбережения и здоровьобогащения педагогов:

✓ технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей:

- ✓ папки-передвижки, беседы, личный пример педагога;
- ✓ нетрадиционные формы работы с родителями;
- ✓ практические показы (*практикумы*) и др. формы работы.

8. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

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, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип преемственности – поддержание связи между возрастными категориями, учет уровня развития и состояния здоровья.
5. Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития ребенка

9. РЕАЛИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

№ п/п	Направления и формы работы	Сроки проведения	Ответственные
1. Медико-профилактическое направление			
	✓ Разработка Паспорта здоровья для всех возрастных групп детского сада: • организация мониторинга здоровья дошкольников; • разработка картотек для циклограммы оздоровления; (Приложение №1) ✓ Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; ✓ Организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста; физического развития дошкольников; закаливания; ✓ Организация профилактических мероприятий в детском саду; ✓ Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;	январь 2020г.	Директор Старший воспитатель Медицинская сестра
	Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей: • проведение текущей и генеральной уборки на группах в соответствии с графиком: • проветривание в группах в соответствии с графиком • достаточное и равномерное освещение всех помещений • соблюдение теплового режима • обязательная маркировка предметов индивидуального пользования (шкафчики, кровати, горшки), постельных принадлежностей, полотенец, уборочного инвентаря, посуды на группах и пищеблоке • подбор мебели для детей с учетом антропометрических показателей с её обязательной цветовой маркировкой • мытье игрушек (в группах раннего возраста – 2 раза в день; в дошкольных группах – 1 раз в день)	постоянно в начале года в начале года ежедневно	Младшие воспитатели Воспитатели Воспитатели

	• организация питьевого режима • обработка посуды • соблюдение личной гигиены всеми сотрудниками ДООУ • проведение санитарно-просветительской работы с сотрудниками • профилактика травматизма сотрудников на рабочих местах	постоянно ежемесячно еженедельно	Медицинская сестра Специалист по ОТ
	Организация питания детей организация рационального сбалансированного 3-х разового питания: • выполнение натуральных норм питания • соблюдение правил технологии приготовления пищи • соблюдение норм выхода готовой продукции • создание комфортных психологических условий приема пищи • проведение круглогодичной С-витаминизации третьего блюда • использование фитонцидной способности лука, чеснока для профилактики вирусных инфекций • соблюдение правил хранения и сроков реализации пищевых продуктов • коррекция питания в зависимости от заболевания ребенка (приготовление индивидуальных блюд) • соблюдение графиков выдачи пищи	постоянно	Директор Шеф повар Кладовщик Повара
	Организация санитарно-эпидемиологического режима: • на пищеблоке соблюдение правил личной гигиены работниками пищеблока • соблюдение правил обработки посуды на пищеблоке • соблюдение правил маркировки инвентаря • соблюдение правил утилизации отходов на пищеблоке • проведение текущей и генеральной уборки кухни и подсобных помещений	постоянно	Директор Шеф повар Кладовщик Повара
	Организация профилактической работы в МАДОУ: • анализ состояния здоровья детей на основе результатов профилактических осмотров, учета заболеваемости (физкультурная группа, группа здоровья,	в конце календарного года	Директор Медицинская сестра

	антропометрия, диспансерный учет) • проведение профилактических мероприятий от различных инфекций согласно приказам Министерства здравоохранения РФ • профилактика обострений хронических заболеваний у детей: - Д-учет детей с хронической патологией - санация очагов хронической инфекции - коррекция питания - индивидуальный подход к детям • проведение бригадных профосмотров для детей дискретированных возрастов (3; 6; 7 лет) • проведение профилактических прививок согласно прививочному календарю • организация работы по воспитанию культурно-гигиенических навыков у воспитанников • проведение общеукрепляющих оздоровительных процедур: - организация закаливающих мероприятий • организация санпросветработы по профилактике заболеваний и оздоровлению детей с родителями, педагогами, другими сотрудниками • контроль соблюдения санитарно-эпидемиологического режима в МАДОУ		
2. Организация здоровьесберегающей среды в МАДОУ			
	Организация жизни ребёнка в МАДОУ т. е. режим дня • типовой режим дня по возрастным группам; • гибкий подход к режиму дня, исходя из нервно-психических особенностей ребенка; • коррекция учебной нагрузки (по показаниям).	в течении года	Старший воспитатель Воспитатели
	Создание предметно пространственной среды в целом в ДОУ и в групповых комнатах (Приложение №2) Дооборудование зон двигательной активности в каждой группе Дооборудование детской спортивной площадки на территории	в течении года	Директор Старший воспитатель Зам.директора

	Наличие в каждой группе выносного спортивного инвентаря для организации двигательной активности детей на улице Наличие необходимого оборудования и инвентаря для проведения закаливающих мероприятий Озеленение помещений и территории МАДОУ, разбивка цветников, клумб Разбивка огорода на территории МАДОУ Ремонт физкультурного зала		по АХЧ Воспитатели
3. Физкультурно-оздоровительное направление			
	✓ развитие физических качеств, двигательной активности; ✓ становление физической культуры дошкольников; ✓ дыхательная гимнастика; ✓ массаж и самомассаж; (Приложение №3) ✓ профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; ✓ воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.	в течении года	Воспитатель по ФИЗО Воспитатели
	• соблюдение режима двигательной активности для каждой возрастной группы • организация совместной образовательной деятельности с детьми по физическому развитию • проведение утренней гимнастики • организация оздоровительного бега • проведение подвижных игр на прогулке и в свободной деятельности (между занятиями – игры малой и средней подвижности) • включение в образовательную деятельность детей физкультурных минуток, пауз • организация самостоятельной двигательной деятельности детей • организация оздоровительных мероприятий на Неделе здоровья • профилактика нарушения осанки у детей (проведение специфических упражнений) • профилактика плоскостопия у детей (проведение специфических упражнений)	в течении года	Воспитатель по ФИЗО Воспитатели

	- профилактика детского травматизма - организация детской оздоровительной досуговой деятельности		
	✓ Подготовка к сдаче ВФСКО ГТО: - Изготовление информационно-пропагандистских материалов направленных на привлечение всех категорий граждан к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - Проведение испытаний (тестов) сдачи норм ГТО среди работников, детей - Участие в соревнованиях, проводимых на территории АМО ГО «Сыктывкар»: фестивали, спартакиады		
4. Здоровьесберегающее направление			
	✓ физкультурные занятия ✓ самостоятельная деятельность детей ✓ подвижные игры ✓ утренняя гимнастика ✓ двигательно-оздоровительные физкультминутки ✓ закаливающая гимнастика после дневного сна ✓ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами ✓ физкультурные прогулки (на стадион) ✓ физкультурные досуги, Дни здоровья ✓ спортивные праздники	в течении года	Воспитатель по ФИЗО Воспитатели
5. Социально-психологическое направление			
	✓ Специально организованные встречи, игровые тренинги с детьми; -игры-тренинги на подавлению отрицательных эмоций и снятие невротических состояний. ✓ Релаксация ✓ Музыкатерапия -музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий;	в течении года	Педагог-психолог Воспитатель по ФИЗО Музыкальные руководители Воспитатели

	- музтеатральная деятельность. ✓ Сказкатерапия ✓ Психогимнастика - коррекция поведения; ✓ Свето -и цветотерапия - обеспечение светового режима; - цветовой и световой сопровождение среды и образовательного процесса ✓ Песочная терапия		
	✓ Дооборудование сенсорной комнаты: - разработка картотеки игр, упражнений в сенсорной комнате с воздушно-пузырьковой колонной, фиброоптическими волокнами, упражнениями на релаксацию, вытеснение страхов у детей и др.	в течении года	Старший воспитатель Воспитатели
6. Направление здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов			
	Профилактика эмоционального выгорания	1 раз в квартал	Педагог-психолог
	Укрепление физического здоровья педагогов	еженедельно	Воспитатель по ФИЗО
	Семинар-практикум для педагогов «Здоровьесбережение и здоровьедобогащение педагогов МАДОУ»	в течении года	Старший воспитатель Воспитатели
	Изучение и внедрение технологий здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов: Арт-терапевтические технологии: Ароматерапия Фитотерапия Водотерапия Библиотерапия Фототерапия	в течении года	Старший воспитатель Воспитатели

<i>7. Валеологическое просвещение родителей</i>			
	✓ папки-передвижки, беседы, личный пример педагога; ✓ нетрадиционные формы работы с родителями; ✓ практические показы (практикумы) и др. формы работы.	в течении года	Воспитатели
	• встречи с людьми, разных профессий (в том числе и родителями): врачом, медсестрой, поваром, и др. • работа клуба «Здоровый ребёнок» • организация просветительской работы с родителями воспитанников по укреплению мотивации к здоровому образу жизни семьи: • активное привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной работе МАДОУ (участие в занятиях, развлечениях, походах и т.д.)	в течении года	Воспитатели

1. Медико-профилактическое направление

Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинской сестры детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Компоненты:

- мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- закаливание;
- рациональное питание;
- рациональный режим дня;
- здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении.
- контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов.

Цель диагностики здоровья детей - способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному развитию. Диагностируя здоровье детей, на практике выделяют 2 направления:

- оценка физического развития;
- оценка физиологических возможностей организма (*резервов здоровья*).

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели здоровья, уровня физической подготовленности, данные индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей.

Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка получают при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Вся работа по физическому воспитанию строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой является диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. **В этих целях в нашем МАДОУ разработан Паспорт здоровья группы (Приложение).**

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми проводится систематический **медико-педагогический** контроль. На основании анализа комплексных результатов наблюдений за детьми и повторной **медицинской** диагностики даются новые рекомендации педагогам и родителям по проведению следующего этапа физкультурно-оздоровительной работы.

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении его рациональным питанием. Рациональное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка.

В нашем детском саду при организации питания соблюдаются все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздаче пищи.

Регулярность питания и создание благоприятной обстановки во время приема пищи способствует выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса, что обуславливает поддержание хорошего аппетита.

Каждый прием пищи в детском саду используется как благоприятный момент для воспитания у дошкольников культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Важным моментом в организации питания детей можно считать дежурство детей, которые помогают взрослому накрыть стол, разложить столовые приборы, убрать использованную посуду. Однако, особое внимание мы уделяем на то, чтобы у детей, помогающим взрослым, не нарушался режим дня, их деятельность была посильной и не сокращала времени прогулки или дневного сна.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма.
- Соблюдение режима питания.
- Выполнение установленных правил технологии приготовленных блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов.

В соответствии с этими принципами при организации питания соблюдаются следующие требования:

- качество поставляемых продуктов;
- выполнение натуральных норм;
- технологии приготовления блюд;
- калорийность питания;
- выход и качество блюд;
- соответствие температуры подаваемых блюд;
- доведение норм питания до детей;
- своевременность приготовления и сроки реализации готового питания;
- количество пищевых отходов;
- культура организации питания.

За все мероприятия, связанные с организацией питания детей ответственность несут: медицинская сестра, директор, воспитатель, помощник воспитателя.

Физически правильно построенный РЕЖИМ имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме.

Одна из главных условий правильного построения режима дня- обеспечение его соответствия возрастным психофизическим особенностям ребенка.

Рациональный режим дня представляет собой оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна в течении суток при реализации принципа рационального чередования разнообразных видов деятельности и активного отдыха в процессе бодрствования. Учебный план в нашем детском саду построен в соответствии с нормативными документами различного уровня (Федеральный закон от 26.05.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации» СанПиН от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (*вторник, среда*).

Для профилактики утомления детей сложные занятия сочетаются с физкультурными и музыкальными. В группах допускается проведение организованной деятельности, как в первой, так и во второй половине дня. В средних, старших и подготовительных группах допускается проведение во вторую половину дня организованной деятельности «*Физическая культура*» и «*Музыка*».

На основе учебного плана составляется расписание организованной образовательной деятельности на учебный год с учетом здоровьесберегающего режима:

- соблюдение максимально допустимой недельной учебной нагрузки;
- соблюдение длительности занятий;
- соблюдение минимального перерыва между занятиями 10 минут;
- чередование в расписании занятий по сложности с усложнением к середине недели;
- чередование активных и малоактивных видов деятельности детей в режиме дня.

Некоторые занятия мы проводим с детьми старшего возраста во второй половине дня, после дневного сна. Длительность этих занятий не более 25 – 30 минут. Общественно-полезный труд детей старших и подготовительных групп проводим в форме самообслуживания.

Физкультурные занятия проводим не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий:

- в младшей группе – 15 минут
- в средней группе – 20 минут
- в старшей группе – 25 минут
- в подготовительной группе – 30 минут.

Одно из трех физкультурных занятий для детей проводится на открытом воздухе. Занятия проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Режим дня во всех возрастных группах включает примерно одинаковые компоненты, однако в зависимости от возраста детей постепенно увеличивается длительность периода бодрствования, объем и интенсивность умственных и физических нагрузок, изменяется их содержание, форма организации, уменьшается длительность дневного сна.

Предметно – пространственная среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в нашем учреждении

обеспечивает не только физическую активность детей, но и является основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы рационально организовать среду в группе.

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей полноценному развитию детей, мы учитываем следующие факторы:

- Индивидуальные социально-психологические особенности ребенка;
- Особенности его эмоционально-личностного развития;
- Индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;
- Возрастные и поло-ролевые особенности;
- Любознательность, исследовательский опыт и творческие способности.

В целях реализации индивидуальных интересов предметно-пространственная среда обеспечивает право свободы выбора каждого ребенка на любимое занятие. Развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребенка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментирования.

Для этого в каждой возрастной группе созданы условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений детей (*физкультурные пособия, спортивные комплексы*).

2. Организация здоровьесберегающей среды в МАДОУ

Среда, окружающая детей в детском саду, должна обеспечивать безопасность их жизни, способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма каждого из них.

Непременным условием построения развивающей среды в МАДОУ является опора на личностно-ориентированную модель взаимодействия между детьми и взрослыми.

Стратегия и тактика построения среды определяется особенностями личностно-ориентированной модели воспитания. Её основные черты таковы:

1. Взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над, а вместе!»
2. Его цель – содействовать становлению ребёнка как личности.
3. Это предполагает решение следующих задач:
 - Обеспечить чувство психологической защищённости – доверие ребёнка к миру
 - Радости существования (*психологическое здоровье*)
 - Формирование начал личности (*базис личностной культуры*)
 - Развитие индивидуальности ребёнка – не «запрограммированность», а содействие развитию личности
 - Знания, умения, навыки рассматриваются не как цель, как средство полноценного развития личности.
4. Способы общения – понимание, признание, принятие личности ребёнка, основные на формирующейся у взрослых способности стать на позицию ребёнка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции.

5. Тактика общения – сотрудничество. Позиция взрослого – исходить из интересов ребёнка и перспектив его дальнейшего развития как полноценного члена общества.

Исключительное значение в воспитательном процессе придаётся игре, позволяющей ребёнку проявить полную активность, наиболее полно реализовать себя.

Игровое пространство должно иметь свободно определяемые элементы в рамках игровой площади, которые давали бы простор изобретательству, открытиям.

Эти положения личностно-ориентированной модели обнаруживают себя в следующих принципах построения развивающей среды в дошкольных учреждениях:

1. принцип дистанции, позиции при взаимодействии
2. принцип активности, самостоятельности, творчества
3. принцип стабильности, динамичности
4. принцип комплексирования и гибкого зонирования
5. принцип эмотивности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребёнка и взрослого
6. принцип сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды
7. принцип открытости – закрытости
8. принцип учёта половых и возрастных различий детей.

Варианты построения развивающей предметно-пространственной среды в группах МАДОУ

1. Зонирование пространства осуществляется мобильными средствами – расстановкой мебели и оборудования.
2. Использование помещений спальни и раздевалки.
3. Один из основных факторов, определяющих возможность реализации принципа активности – создание игровой среды, обеспечивающей ребёнку возможность двигаться.
4. Динамичность реализуется с помощью раздвижных перегородок, ширм. Элемент стабильности – «домашняя зона» с мягкой мебелью, журнальным столиком и т. д.
5. Принцип эмотивности среды реализуется созданием в группе определённых «семейных традиций».
 - Достраивание определённых деталей интерьера детьми.
 - Включение в интерьер крупных игрушек-символов.
 - Места, где размещаются репродукции картин, фотографии детей, их родителей, братьев, сестёр.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

Соблюдение режима двигательной активности

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Формы организации двигательного режима:

- Совместная образовательная деятельность по физическому развитию.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Подвижные игры.
- Утренняя гимнастика.
- Двигательно-оздоровительные моменты (физкультминутки, паузы бодрствования, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами).
- Туристические походы, прогулки в лес.
- Физкультурные досуги.
- Спортивные праздники, соревнования.
- Недели здоровья

Совместная образовательная деятельность по физическому развитию

Ведущей формой организованного систематического обучения детей, двигательным умениям и навыкам является совместная образовательная деятельность. Для ее проведения необходимо подбирать физические упражнения, определяя последовательность их выполнения, продумывать методика проведения, готовить оборудование. Совместная образовательная деятельность состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, проводится два раза в неделю в зале и один раз на улице.

Совместная образовательная деятельность на воздухе способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, и других систем организма, закаливанию, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям, формируют ориентировку в пространстве, закрепляет навыки в естественных условиях. Для достижения эффективных результатов в работе с детьми необходимо использовать следующие виды физических упражнений: на развитие и укрепление мышц, формирование правильной осанки, релаксационные упражнения, гимнастика для глаз, самомассаж стоп с помощью массажных мячей и дорожек здоровья. Зимой образовательная деятельность проводится на свежем воздухе, на лыжах, что имеет большое значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции.

Виды совместной образовательной деятельности

Классическая (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная часть).

Игровая (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

Тренировочная (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

Сюжетно – комплексная (объединенные определенным сюжетом, походы, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

Самостоятельная (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

Тематическая (с одним видом физических упражнений).

Контрольно-проверочная (выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Возрастная группа	Длительность
I младшая	10-15 минут
II младшая	15 минут
средняя	20 минут
старшая	25 минут
подготовительная к школе	30 минут

Санитарно-гигиенические условия для проведения физкультурного занятия:

- Пол должен быть вымыт.
- Помещение проветрено (температура 18⁰С)
- Должен быть подготовлен соответствующий инвентарь.
- В физкультурном зале занятие проводится в облегченной форме одежды, босиком.
- Не допускается сквозного проветривания на улице.

Совместная образовательная деятельность на открытом воздухе

Совместную образовательную деятельность на открытом воздухе организуют с учетом местных климатических особенностей. В районах, приравненных к северу- при температуре воздуха до - 15⁰С в безветренную погоду.

В дождливые, ветреные и морозные дни - в зале.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях вся совместная образовательная деятельность по физическому развитию переносится на улицу.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений, направленных на решение задач всестороннего развития ребенка, а также подготовка к его разнообразной деятельности. Специфическими задачами гимнастики является формирование правильной осанки, координация deformаций тела, умение владеть им. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий

оздоровительный эффект. Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно, в теплое время года - на улице.

В зале используется спортивный инвентарь (обручи, гимнастические палки, массажные мячики).

Формы проведения:

- Традиционная
- Оздоровительный бег с комплексом упражнения.
 - В форме подвижных игр.
 - Танцевально-ритмические движения.

Дни здоровья

Дни здоровья проводятся три раза в год (или 1 раз в квартал). Основными положениями для проведения Дня здоровья в МАДОУ являются:

1. На квартал разрабатываются и реализуются проекты физкультурно-оздоровительной направленности.
2. Отменяются специально организованные формы образовательной деятельности, требующих повышенной познавательной активности и умственного напряжения. Проводятся занятия физкультурно-спортивного цикла.
3. Увеличивается время пребывания детей на воздухе за счет продолжительности прогулки, проведения спортивных развлечений, квест-игр и физкультурного праздника на улице.
4. Обязательно проводятся беседы с детьми о здоровье, дидактические и др. игр по основам безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.
5. Организуются экскурсии с рассказом о людях разных профессий, труд которых направлен на сохранение, укрепление здоровья детей (повара, медсестра, врач и т.д.). Приглашаются родители, профессии которых связаны со здоровьем (аптекари, врачи, физруки и др.).
6. Организуются встречи в Школе гениальных родителей по тематике ЗОЖ.
7. Проведение конкурсных мероприятий в МАДОУ с участием родителей воспитанников.
8. Проведение «Уроков здоровья» педагогами МАДОУ (комплексы познавательных бесед с разрешением проблемных ситуаций, дидактических игр, обучением элементарным навыкам самооздоровления дошкольников).

Одним из основных принципов организации и проведения Дней здоровья является объединение всех мероприятий одной общей темой. Утренняя гимнастика по возможности проводится на свежем воздухе. Много внимания в эти дни уделяется воспитанию культурно-гигиенических навыков, также педагоги обращают особое внимание на содержание блюд, их пользу, значение правильно организованного питания на здоровье, самочувствие человека.

В течение Дня здоровья в группах реализуются проекты с участием родителей.

Праздник здоровья - это финальный этап Дня здоровья. Это творческое мероприятие, содержание которого позволяет закрепить и применить полученные воспитанниками знания, умения и навыки.

Физкультминутки

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток 1,5—2 мин; проводить их рекомендуется, начиная со средней группы.

Основные формы проведения физкультминуток

1. В форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3—4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.
2. В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.
3. В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.
4. В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.
5. В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:
 - ◆ текст стихотворений должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
 - ◆ преимущество отдается стихам с четким ритмом;
 - ◆ содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.
6. В форме любого двигательного действия и задания. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Требования к проведению физкультминуток

- Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я 15-я мин. занятия — в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).

- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.
- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания.
- Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2—4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

Физкультурный досуг

Физкультурный досуг — одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Задачи воспитателя при проведении досуга

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями	Приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей	Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать их проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности

Варианты физкультурных досугов

1-й вариант	2-й вариант	3-й вариант	4-й вариант	5-й вариант
Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах)	Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях (проводится со второго полугодия в средней группе)	«Веселые старты» — строится в основном на играх-эстафетах (проводится в старшей и подготовительной группах)	Строится на элементах одной из спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков) (проводится в старшей и подготовительной группах)	Музыкально-спортивный (проводится в старшей и подготовительной группах)
1. Игры малой	В основу	1. Игра-эстафета	1. Деление группы	1. Дети под

и средней подвижности (2—3 раза) 2.Аттракционы, двигательные задания в игровой форме (3-4 раза) 3. Игра соревновательного характера или игра большой подвижности 4. Игра малой подвижности	организации должен быть положен принцип индивидуально - дифференцированного подхода 1. До начала выполнения и после выполнения проводятся подвижные игры 2. Одна подгруппа выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений; вторая выполняет задания, направленные на развитие скорости, быстроты реакции	(не должно быть более трех этапов). Повторить 3—4 раза 2.Аттракционы, не несущие большой нагрузки 3. Конкурс считалок, загадок, пословиц 4.Эстафета	на две равные по силам команды 2. Перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга 3. Обмен вымпелами, выбор площадки или корзины 4. Выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло 5. Подведение итогов	музыку выполняют произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами) 2. Воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию 3. Проведение подвижной игры 4. Предлагается прослушать мелодичную музыку 5. После прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, разные произвольные движения 6. Дети двигаются под музыку
---	--	---	--	---

Оздоровительная работа в ДОУ

В лечебно-оздоровительных целях в МАДОУ проводятся следующие мероприятия:

1. Закаливающие процедуры (дорожка здоровья; гимнастика после сна с элементами точечного массажа и дыхательной гимнастики; орошение водой комнатной температуры полости рта, горла (сад);
2. Строгое соблюдение санитарно-гигиенических правил и режима дня;
3. Сбалансированное питание.

Для профилактики ОРЗ и гриппа проводится:

Неспецифическая профилактика:

1. Беседы, лекции, санбюллетени для родителей и сотрудников;

2. Введение в рацион детей чеснока, лука;
3. Использование бактерицидных ламп;
4. Регулярные проветривание;

Специфическая профилактика:

1. Прививки против гриппа.

В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ проводятся следующие мероприятия:

1. Кварцевание;
2. Проветривание;
3. Увеличение времени прогулки;
4. Ароматерапия фитонцидами (лук, чеснок);
5. Фиточаи (чай из трав, отвар шиповника);
6. Сигнальные листы для родителей;
7. Соблюдение правил личной гигиены сотрудниками МАДОУ (применение одноразовых масок);
8. Рекомендации родителям по поводу приема противовирусных препаратов.

Закаливающие мероприятия в МАДОУ

Закаливание представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости растущего организма к ослабляющим здоровье колебаниям метеорологических и других факторов путем тренировки механизмов терморегуляции, создания условий для повышения резистентности организма.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания, сформулированные еще Г.Н.Сперанским. Эти принципы можно сформулировать следующим образом:

- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;
- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки физиологических систем компенсаторным возможностям растущего организма;
- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным. Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость ребенка к влиянию простудных факторов. Поэтому если по тем или иным причинам случается перерыв в закаливании, то продолжать закаливание затем лучше при использовании процедур, более щадящих, чем были до перерыва и при менее напряженных двигательных нагрузках;
- необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности наличия у него повышенной чувствительности к проводимым закаливающим мероприятиям;
- недопустимо проведение закаливания при наличии отрицательных эмоциональных реакций (страхе, плаче, беспокойстве). Это может привести к

стойким невротическим расстройствам.

Важнейшими организационными особенностями проведения закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении являются необходимость постоянного и непрерывного контроля и оценки состояния всей группы детей, в которой никто не должен выпадать из сферы внимания персонала.

Обязательным условием эффективного закаливания является повседневное выполнение требований «температурной» гигиены и соблюдение графика проветриваний в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049 – 13 п.4.11.;8.5.;8.6.

Все помещения МАДОУ должны ежедневно проветриваться. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В присутствии детей допускается широкое одностороннее аэрация помещений в теплое время года. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или с занятия. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более, чем на 2-4°C.

Прогулки детей осуществляются в любую погоду, кроме дней, когда наблюдается сильный ветер или проливной дождь (при наличии защищенной от дождя и ветра веранды даже и в такую погоду прогулки не исключаются).

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.1.3049 – 13 п.11.5.) Дети во время прогулки должны быть под внимательным наблюдением персонала, чтобы избежать переохлаждения, для чего при пониженных температурах время прогулки сокращается. При появлении признаков охлаждения, а также для быстро зябнущих детей прогулки ограничиваются. Внимание проводящих прогулки сосредоточено также на том, чтобы они были интересны для детей, чтобы у детей поддерживался активный двигательный режим (бег, подвижные игры).

Хожение босиком и воздушное закаливание

Это действенный «исторический» метод закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Технически этот метод самый простой для реализации.

Значение метода обусловлено тем, что ноги, особенно поверхность стоп, обладают повышенной чувствительностью к охлаждению. Такая повышенная чувствительность у человека создается искусственно из-за ношения теплой обуви, при этом соответственно усиливается рефлекторная связь между многочисленными терморецепторами стопы и слизистой верхних дыхательных путей. Уже при незначительном охлаждении ног рефлекс срабатывает таким образом, что возникает усиленная секреция слизистой носа и придаточных пазух, появляются чихание, кашель, повышается проницаемость слизистой оболочки носа и воздухоносных путей

для проникновения инфекции, и создаются условия для ее попадания в организм.

Поэтому главный смысл хождения босиком - закаливание стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется в основном действием низких температур пола. Таким образом, именно это действие и является определяющим, если не единственным, в процессе данного вида закаливания, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов (воздействия раствора поваренной соли, разлитой по поверхности, по которой осуществляется хождение босиком, влияния массажа, стимуляции биологически активных точек кожи поверхности стоп) в научной литературе не имеется. Хождение босиком является хорошим и, что важно отметить, необременительным для персонала способом закаливания, проводимым на фоне выполнения других режимных моментов.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже $+18^{\circ}$. Вначале дети ходят в носках в течение 3-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 мин, увеличивая ежедневно время процедур на 1 мин и постепенно доводя до 15-20 мин.

Хождение босиком может применяться во всех группах дошкольного учреждения, начиная со второй ясельной, т.е. у детей в возрасте 1,5-2 лет. Процедура хорошо переносится детьми, очень физиологична. В возрасте 4-6 лет дети могут проводить босиком утреннюю зарядку, физкультурные занятия, подвижные игры и т.д.

Во время приема воздушных ванн непременным условием является обеспечение двигательной активности. Наибольшее оздоровительное значение имеют подвижные игры и двигательная активность циклического характера (бег, прыжки), которые следует предпочитать часто используемым гимнастическим упражнениям, хотя это и сопряжено с некоторыми организационными трудностями.

Недопустимо принимать воздушные ванны лежа, тем более на земле - даже в теплую погоду. Известны случаи выраженного охлаждения даже при температуре воздуха $+22^{\circ}\text{C}$, поскольку земля обладает выраженным теплоотнимающим действием.

Более старшие дети в возрасте 4-5 лет и старше могут с пользой для здоровья принимать воздушные ванны в охлажденных условиях. Начиная с температуры воздуха $+17^{\circ}$, $+18^{\circ}\text{C}$, её снижают проветриванием через 3-4 ванны на 1°C и доводят до $+12^{\circ}$, $+13^{\circ}\text{C}$ при условии хорошей переносимости детьми охлаждения.

Продолжительность первой воздушной ванны в возрасте 4-5 лет до 5 мин, в 5-6 лет до 10 мин. При постепенном увеличении продолжительности ванны наряду с понижением ее температуры, к 10-15 ваннам доводят их продолжительность до получаса.

Так же, как в отношении детей раннего возраста, здесь надо проявлять осторожность в случае дискомфорта восприятия воздушной процедуры. У таких детей следует постепенно обнажать тело (сперва руки и ноги, затем туловище, грудь, спину), смягчать условия закаливания.

Постоянно помня, что гигиенические процедуры (умывание лица, рук) являются и закаливающими, следует воспитывать у детей спокойное отношение и к использованию для этого воды пониженной температуры.

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

Физкультминутки

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток 1,5—2 мин; проводить их рекомендуется, начиная со средней группы.

Основные формы проведения физкультминуток

7. В форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3—4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

8. В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

9. В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

10. В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

11. В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

- ◆ текст стихотворений должен быть высокохудожественным. Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;
- ◆ преимущество отдается стихам с четким ритмом;
- ◆ содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

12. В форме любого двигательного действия и задания. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Требования к проведению физкультминуток

- Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я 15-я мин. занятия — в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.
- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.
- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания.
- Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2—4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

Цветотерапия

- повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;
- обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;
- знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля.

В условиях МАДОУ цвет используется не только как зрительный стимулятор и раздражитель, но и как наполнитель пространственной среды. Это позволяет условно зонировать окружающую обстановку, вносит разнообразие в традиционные виды деятельности, усиливает смысловое значение изучаемого.

Пальчиковая гимнастика

"Пальчиковая гимнастика" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

Дыхательная гимнастика

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая

подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др). От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека.

Музыкотерапия

Музыкотерапия — это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.

1. Одной из оздоровительно-профилактических задач коллектива МАДОУ должно стать создание оптимальных условий в период пребывания детей в их втором доме — детском саду.

По утрам, в момент приема детей в детский сад, необходимо включать записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей.

2. Продолжая тему оздоровительно-профилактической направленности музыкального сопровождения, необходимо использовать методику музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после ночного и дневного сна. Оно должно быть индивидуальным, в зависимости от типа нервной системы ребенка. Для этого можно отвести не менее 10 мин. Для плохо спящих детей — 1—2 мин и 6—8 мин — для тех, кто спал крепко. В таком индивидуальном пробуждении заложен большой коррекционно-профилактический эффект. Чтобы пробуждение не вызвало отрицательных эмоций, необходимо использовать тихую, нежную, легкую музыку. 10-минутная композиция должна быть постоянной, чтобы у детей выработался своеобразный рефлекс. Через полтора-два месяца музыкальная композиция может быть заменена на другую. Большое значение для оптимального пробуждения детей имеет текст, произносимый педагогом на фоне музыки. Он не должен быть громким, отрывистым, слова звучат мягко, ласково. Говоря о нетрадиционных формах использования музыки, следует помнить, что музыка не всегда должна звучать постоянно, с первой и до последней минуты занятия.

В методическом плане можно порекомендовать следующее.

1. Не все занятия должны обязательно озвучиваться посредством живого аккомпанемента или фонограмм.

2. Музыкальное сопровождение может быть частичным:

- для создания в начале занятия соответствующего ассоциативного фона;
 - для организации детей, повышения их внимания, сосредоточенности;
 - музыка может звучать в конце занятия как завершающий итоговый фрагмент и нести определенную установку на будущее;
 - музыкальное сопровождение можно использовать также во время функционального пика для стимуляции эмоциональной активности детей.
3. Музыкальное сопровождение может быть комбинированным, сочетать как живой аккомпанемент, так и самостоятельную игру детей на простейших музыкальных инструментах, прослушивание аудиозаписей.

5. Социально-психологическое направление

Взаимодействие с учреждениями социума

Наше дошкольное образовательное учреждение, как и любое другое, является открытой социально-педагогической системой, способной реагировать на изменения внутренней и внешней среды. Одним из путей повышения качества дошкольного образования мы видим в установлении прочных связей с социумом. Нашими социальными партнерами в воспитании и развитии детей стали:

Формы сотрудничества ДООУ с организациями социокультурной среды

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Взаимодействие детского сада с социумом по вопросам оздоровления строится на взаимовыгодной основе в целях успешного решения своих уставных целей и задач через создание условий для налаживания информационно-коммуникативных связей с учреждениями ближнего и дальнего социума:

- Учреждения спорта: Дворец спорта «Бумажник», реабилитационно-оздоровительный центр (РОЦ);
- Учреждениями медицины: детская поликлиника, стоматология;
- Учреждения культуры и искусства: Дом культуры бумажников, «Центр Коми культуры», детская библиотека «Шонді войт», музей им. Н.М. Дьяконова, дворец культуры «Бумажник», ЦДТ «Интерес».

6. Направление здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов

В МАДОУ нами выделено два направления работы по укреплению здоровья педагогов:

1.Профилактика эмоционального выгорания

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания нужно:

- научиться сохранять позитивное отношение к происходящему в жизни. Для этого нужно смотреть на результат, сосредотачиваться на том, какие выгоды можно извлечь и чему научиться из сложившейся ситуации, а не думать о том, что ничего не получается и искать, кто виноват в проблемах.
 - Другой способ самозащиты — общение. Но не простое общение, болтовня, а искреннее, эмоциональное общение: когда есть поддержка людей, чувство «локтя» в коллективе, то будет мало вероятности «сгореть».
 - Умение ставить перед собой реальные цели также снижает риск «выгорания». Реальные цели и верно расставленные приоритеты дают человеку возможность ощутить свою успешность и повышают самооценку. Если человек ставит себе слишком великие цели, а ресурсов у него для этого недостаточно, то результата он не добьется. В результате у него снизится самооценка, он будет считать себя неудачником.
- Еще один способ профилактики эмоционального выгорания — поддержание себя в хорошей спортивной форме, правильный отдых. Банально, но факт. Сознание и тело связаны, недаром говорят «в здоровом теле — здоровый дух».

2.Укрепление физического здоровья

Принципы укрепления здоровья

- Не употреблять вредные напитки – соки с консервантами, растворимый кофе, газированную воду и вредную пищу – любая пища, в состав которой входят добавки Е, а также чипсы, булочки, различные *непортящиеся* продукты питания.
- Сохранение водного баланса – ежедневно пить чистую воду не менее двух литров. Помните, что кофе, чай, лимонад — это не вода.
- Очистка организма травами, в том числе – очистка ЖКТ, лимфатической, кровеносной, мочеполовой систем и противопаразитарные программы.
- Сбалансированное питание –выбирайте еду, которая полезна вашим клеткам, а не ту, которая нравится вашим глазам или желудку.

Технологии здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов дошкольного образования

– технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Упражнение «Ассоциации»

- Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа»? Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс. Большая часть рабочего дня протекает в напряженной обстановке: эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей, необходимость освоения

большого количества профессиональных знаний, жесткий режим работы, конфликты и стрессовые ситуации. Факторы такого рода оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие.

Вторым фактором являются причины мировоззренческие и психические, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

- Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- Неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
- Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- Неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, профессии, семьи, хобби....;

Психические причины:

- Неумение противостоять стрессам;
- Отсутствие навыка управлять своими эмоциями;
- Частое превышение своих психических возможностей;
- Неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
- Неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Упражнение «Хочу – не хочу, но делаю...»

Участникам предлагается разделить лист на 2 части и написать:

1. Несколько вещей (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.
2. Несколько вещей, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

Обсуждение: теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

В связи с вышеизложенными фактами стоит вопрос об охране здоровья педагога, его профессиональном долголетии. Но как достичь этого? Как обеспечить профессиональное долголетие, укрепить здоровье педагогов?

Важным аспектом работы по сохранению психологического здоровья педагога является овладение приемами саморегуляции. В настоящее время для саморегуляции состояний используются разнообразные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Методы саморегуляции:

- Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (продолжительный вдох и удлиненный выдох).
- Звуковая гимнастика, которая действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

- о Звук «О» — воздействует на сердце, легкие;
- о Звук «Я» ; Звук «М» — воздействуют на работу всего организма;
- о Звук «ХА» — помогает повысить настроение.
- Сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях). Например, при первых признаках напряжения представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и внутреннее напряжение, связанное с нею.
- Активизация чувства юмора, – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации, простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
- Отвлечение – постараться, как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.
- Переключение на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту.

Многое в нашей жизни зависит от того, что мы думаем и какие слова произносим. Мысли и слова самым непосредственным образом влияют на наше здоровье. Необходимо избавляться от иррациональных мыслей и убеждений. Иррациональные убеждения характеризуются сильными неприятными переживаниями – гнев, беспомощность, растерянность, раздражение. Часто в них используются слова «должен», «обязан». Они всегда пессимистичны и предполагают неудачный исход «я этого не выдержу», «я не смогу этого сделать», «у меня ничего не получится». Их смысл пронизан безнадежностью, беспомощностью.

Для профилактики и преодоления негативных эмоциональных состояний иррациональные убеждения могут быть переработаны в рациональные. Для этого их необходимо вовремя выявлять и систематически замещать на рациональные убеждения.

Упражнение «Чудесное превращение»

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в Аффирмации.

«Негативные убеждения» Ответы

1. На работе меня никто не ценит - На работе меня любят
2. Мои коллеги меня раздражают - Меня окружают только позитивные и веселые люди
3. Я боюсь, что у меня не получится...- У меня все получается просто великолепно.
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало - Мне нравится, как я выгляжу

5. Я разочарован в жизни... Я люблю жизнь!

Упражнение «Удовольствие»

Участникам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Арт-терапевтические технологии, как средство сохранения и обогащения здоровья

Ароматерапия - лечение с помощью эфирных масел растений. Ее истоки лежат в глубокой древности. Известно, обоняние связано с лимбической системой головного мозга, которая дает возможность испытывать различные эмоции.

Фитотерапия - использование для снятия напряжения специальных чайных сборов, которые продаются в аптеках или специальных чайных магазинах. Они способствуют и тонизированию и расслаблению, смотря для чего их использовать.

Водотерапия - использование воды в целях оздоровления - метод древний. Вода обладает свойством смывать не только грязь, но и отрицательные эмоции. По воздействию на организм вода может быть приравнена к физическим упражнениям, в результате которых тонизируется сердечная мышца, сосуды и капилляры, усиливается кровоток. Для расслабления полезно просто смотреть на воду. Самое доступное упражнение - мытье рук от локтей к запястьям в прохладной воде. Таким образом, активируется мозговое кровообращение, снимается усталость. В состоянии стресса, когда «голова идет кругом», хочется тишины и одиночества, нужно встать под сильную струю душа, направить его прямо на голову, чтобы ничего не слышать. Через 3 минуты стрессовое состояние исчезнет.

Библиотерапия - использование чтения книг с лечебной целью. Можно просто читать литературу или перечитывать любимые книги.

Фототерапия – использование фотографии или слайдов для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Основное содержание фототерапии — создание или восприятие фотографических образов.

7. Валеологическое просвещение родителей

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Семья — это социальный институт воспитания, в котором осуществляется преемственность поколений, социализация детей, что включает в себя передачу семейных ценностей и стереотипов поведения.

Традиционными стали такие формы работы с родителями, как: ознакомление с деятельностью детского сада через посещение занятий, режимных моментов; наглядная пропаганда (стенды, тематические папки-передвижки, газеты, памятки, фотостенды, библиотека для родителей); проведение для родителей семинаров, практикумов, консультаций; привлечение семьи к совместной работе по созданию условий для длительного пребывания детей на воздухе – оборудованию участка, к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы («Днях здоровья», праздниках «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.д.).

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 89»
(МАДОУ «ЦРР – детский сад № 89»)

Паспорт здоровья группы №8

«Смешарики»

2 младшая группа

с 3 до 4 лет

Воспитатели:

Содержание папки:

1. Список детей по группам здоровья
2. Антропометрия
3. Сроки допусков к физическим занятиям
4. Аллергические реакции у детей
5. Режим дня
6. Циклограмма оздоровления детей
7. Схема построения физкультурного занятия
8. Схема построения гимнастики
9. Маркировка мебели
10. Анализ заболеваемости
11. Анализ посещаемости

ГРУППА ЗДОРОВЬЯ

№	Фамилия Имя ребёнка	Группа здоровья	Группа по физкультуре	Примечание
1.		I	основная	
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				

Здоровые дети	Все виды физического воспитания в соответствии с их	Основная группа
Дети с запоздалым физическим развитием, бронхитом, астмой, пороком сердца	Физические упражнения с ограничением мышечных усилий	Подготовительная группа
Дети с врождённым пороком сердца в стадии субкомпенсации, перенесение заболеваний печени		Специальная группа

АНТРОПОМЕТРИЯ

№	Фамилия Имя ребёнка	Начало года		Конец года	
		рост	вес	рост	вес
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					

**Сроки допусков к физическим занятиям и закаливанию
после перенесенных заболеваний**

№	Фамилия Имя ребёнка	Заболевание	Срок	Период
1.		Ангина	1-2 недели	
2.		Бронхит	2 недели	
3.		ОРЗ	1-2 недели	
4.		Грипп	2 недели	
5.		Отит	2 недели	

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ

№	Фамилия Имя ребёнка	Реакция	Исключить продукты:
1.		высыпания	яйцо, рыбу
2.		заложенность носа	апельсины
3.		кашель	
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

РЕЖИМ ДНЯ
II младшей группы
(с 3 до 4 лет)

Содержание режимных моментов	Время
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.35
Самостоятельная деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.35-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.15 9.25-9.40
Игры. Самостоятельная деятельность детей. Свободная деятельность по интересам	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, спортивные упражнения, наблюдения, труд)	9.50-11.50
Возвращение с прогулки, игры	11.50-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
Постепенный подъем, закаливающие мероприятия	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35
Непосредственно образовательная деятельность	-
Самостоятельная деятельность. Свободная деятельность по интересам	15.35-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.00
Возвращение с прогулки	18.00-18.10
Подготовка к ужину, ужин	18.10-18.30
Игры. Уход детей домой. Прогулка	18.30-19.00

ЦИКЛОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

2 младшей группы

№	Формы оздоровления	Место в режиме дня
1 половина дня		
1.	Утренняя гимнастика	в группе
2.	Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики
3.	Артикуляционная гимнастика. Звукоподражание	Перед завтраком
4.	Формирование правильной осанки	Во время завтрака и обеда
5.	Пальчиковые игры, глазная гимнастика, релаксационные игры - физминутка.	Во время образов.деятельности
6.	Проветривание помещений, влажная уборка.	Во время прогулки
7.	Организация двигательной активности на прогулке: подвижные игры, хороводные игры, подражательные движения	На прогулке
8.	Музыкотерапия	Перед сном
9.	Сон с доступом свежего воздуха.	Во время сна
2 половина дня		
10.	Подъем, воздушные ванны, спокойная музыка.	После сна
11.	Бодрящая гимнастика в постели	После сна
12.	«Дорожка здоровья», босохождение.	После сна
13.	Дыхательная гимнастика.	После сна
14.	Артикуляционная гимнастика	Перед ужином
15.	Занятия в сенсорной комнате	перед ужином

Схема построения физкультурного занятия

Группы	Продолжительность (в минутах)					
	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Всего
	ходьба, бег, корректирующие упражнения, ориентировка в пространстве	общеразвивающие упражнения	основные движения	подвижная игры	ходьба, малоподвижные игры	
группа раннего возраста 1 младшая группа	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	5 мин.
2-я младшая группа	2-3 мин.	3-4 мин.	8-9 мин.	3 мин.	1-2 мин.	15 мин.
Средняя группа	3-4 мин.	4-5 мин.	9-10 мин.	4 мин.	2 мин.	20 мин.
Старшая группа	4-5 мин.	5-6 мин.	10-12 мин.	5 мин.	2-3 мин.	25 мин.
Подготовительная группа	5-6 мин.	6-7 мин.	12-13 мин.	6 мин.	3 мин.	30 мин.

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Возрастная группа	Продолжительность гимнастики	Длительность бега	Количество общеразвивающих упражнений	Количество повторений каждого упражнения	Количество упражнений на внимание	Количество корригирующих упражнений	Исходное положение для ног
<i>1 младшая группа</i>	4-5 минут	10 секунд	3-4 игрового характера	4-5	1	1	ноги дорожкой
<i>2 младшая группа</i>	5-6 минут	10-20 секунд	4-5 подражательного характера	5-6	1	1-2	параллельно
<i>Средняя группа</i>	6-8 минут	15-20 секунд	4-5 разные	5-6 6-8	1	1-2	параллельно пятки вместе, носки врозь и др.
<i>Старшая группа</i>	8-10 минут	20-30 секунд	5-6	5-6 8-10	1	1-2	ноги сомкнуты /носки и пятки вместе/, ноги шире плеч и др.
<i>Подготовительная группа</i>	10-12 минут	30-40 секунд	6-8	6-8 10-12	1	2-3	ноги скрестно, ноги на левом /правом/ колоне и др.

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

		2019 год	2020 год	2021 год
Группы здоровья	Всего детей			
	I (количество и процент)			
	II (количество и процент)			
	III (количество и процент)			
	IV (количество и процент)			
Индекс здоровья	количество			
	%			
ЧБД	количество			
	%			
Пропущено 1 ребенком по болезни (дней)	количество			
	%			
Количество детей, стоящих на «Д» учете	количество			
	%			
Случаи травматизма среди детей	в семье			
	в ДОУ			
Примечания				

АНАЛИЗ ПОСЕЩАЕМОСТИ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

2019 год

[illegible]

2020 год

[illegible]

2021 год

[illegible]

МАРКИРОВКА МЕБЕЛИ

Группа роста детей (мм)	Группа мебели	Высота стола	Высота стула	Цвет маркировки
До 850	00	340	180	
850-1000	0	400	220	белый
1000-1150	1	460	260	оранжевый
1150-1300	2	520	300	фиолетовый
1300-1450	3	580	340	желтый
1450-1600	4	640	380	красный

Высота стульев:

Высота стола:

Цвет:

МАРКИРОВКА МЕБЕЛИ

№	Фамилия Имя ребёнка	Рост	Цвет маркировки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			

10. БИБЛИОГРАФИЯ

1. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. /Сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
 2. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. /Под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
 3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: ТЦ Сфера, 1999.
 4. Павлова П.А., Горбунова И.В. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
 5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду - М.: Мозаика-синтез, 2015.
 6. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
 7. Современные тенденции развития содержания дошкольного образования. /Ред.-сост. Н.Б. Потолицына, С.Н. Штекляйн. – Сыктывкар: КРИРОиПК, 2004.
 8. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. /Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
 9. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
 10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
 11. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами - М.: Мозаика-синтез, 2014.
 12. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.
- Интернет-ресурсы:
- <http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>
- <http://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2012/09/14/programma-po-zdorovesberezheniyu-v-dou-neboleyka>
- <http://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/fizkultura/programma-zdorovesberezheniya-vospitannikov-quot-zdorovyachok-quot-809099>
- http://www.kirov.spb.ru/DOU/40/index.php?option=com_content&view=article&id=30:2012-06-14-18-10-21&catid=9:2012-06-14-17-51-55&Itemid=29