

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №14» муниципального образования Кандалакшский район

ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК

Программа
оздоровления и формирования элементарных
норм и правил здорового образа жизни, основ
собственной безопасности воспитанников

2024 - 2027



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД
№ 14" МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАНДАЛАКШСКИЙ РАЙОН

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНДАЛАКШСКИЙ РАЙОН. DN: cn=И.С.Муромская, o=И.С.Муромская, ou=Зарянка, дом 28, 1-й этаж, Зарянка, ИЖС-ЗАВЕДУЮЩИЙ, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 14" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНДАЛАКШСКИЙ РАЙОН, email=ibereba@adm14.ru, givenName=Ирина Михайловна, o=Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 14" муниципального образования Кандалакшский район, date=2024.01.26 11:38:14 +03'00'

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	4
---------------------------------	---

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы ...	10
2.2. Основные направления реализации программы	13
2.2.1. Соматическое здоровье.....	15
- Современные здоровьесберегающие технологии	16
- Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание)	21
- План оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий	22
- Физкультурно-оздоровительная работа	24
- Оздоровительные моменты в режиме дня	25
- Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре.....	26
- Формы организации оздоровительной работы	29
- Физкультурно-оздоровительная среда на территории	34
- Модель двигательного режима	35
- Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре	38
2.2.2. Физический компонент здоровья	41
- Алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей	41
- Диагностика состояния здоровья детей в ДОУ	42
- Характеристика физического развития детей	42
- Средние показатели физического развития детей дошкольного возраста	43
- Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников	46
- Тематическое планирование по ОБЖ	46

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровое обеспечение	49
3.2. Вместе с папой, вместе с мамой	53
3.3. Взаимодействие с социальными институтами поселка по вопросам здоровьесбережения	58

РАЗДЕЛ I
Целевой раздел



*Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье — это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы*

В. А. Сухомлинский

Пояснительная записка

Формирование здоровья детей одна из важнейших задач современного дошкольного образования и вместе с тем, психолого-педагогическая проблема. Важнейшим показателем богатства и процветания нации является состояние здоровья подрастающего поколения. Не случайно одним из приоритетных направлений деятельности Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) является обучение детей и подростков навыкам здорового образа жизни.

В толковом словаре С.И. Ожегова: «Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма».

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. В существующей иерархии основных элементов в системе здоровья человека, на первом уровне стоит биологическое здоровье, на втором – социальный его компонент, на третьем – духовный. Отклонения или изменения в одном из них ведут к нарушению в общем состоянии человека, которое можно охарактеризовать как нездоровье. Каждый из этих компонентов связан с определёнными функциями здоровья, которые некоторым образом влияют на основной результат образования – выполнение Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Таким образом, особую важность приобретает вопрос о совместном учёте в воспитательно-образовательном процессе таких составляющих как здоровье и образованность детей, их взаимосвязи, гармоничном единстве и равнозначности. При этом следует соблюдать равновесие между обязательностью достижения необходимого уровня выполнения ФГОС ДО и сохранением при этом здоровья дошкольников.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Здоровье ребенка является важнейшим показателем, отражающим его биологические и личностные характеристики, социально – экономическое состояние страны, условия воспитания, образования, жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам материнства и детства.

Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Очевидно, что без формирования у детей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Природно-климатические условия Севера в сочетании с активной сезонной миграцией предъявляют детскому организму высокие требования в процессе жизнедеятельности. Значительное количество детей (от 50 до 80% в разных возрастных группах) имеет различные функциональные отклонения в состоянии здоровья.

В связи с этим, разработана программа «Здоровый дошкольник», которая предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Программа «Здоровый дошкольник» разработана муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением Детский сад № 14 муниципального образования Кандалакшский район.

Существуют различные взгляды ученых на определение понятий «здоровье» и «здоровый ребенок» (В.Т. Спиркин, Н.М. Амосов, Г.П. Юрко, Ю.Ф. Змановский, Т.Л. Богина, Ю.В. Вельтишев и другие).

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

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей образовательной работы ДОО: не только в плане физического развития, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, лично-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни. Искусство счастливой и долгой жизни состоит в том, чтобы научить человека с раннего детства следить за своим здоровьем. Если этим не заниматься с детства, в дальнейшем трудно будет это наверстать. Именно поэтому приоритетом в воспитании дошкольников является повышение уровня физического и психического благополучия и прививание привычки здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Программа определяет основные направления, цели, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет с 2024 по 2027 г.г. Отражает эффективные подходы к

комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников, развития различных видов двигательной деятельности детей.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

Наименование программы	Программа «Здоровый дошкольник» муниципальной дошкольной бюджетной образовательной организации «Детский сад № 14» муниципального образования Кандалакшский район на 2024 - 2028 годы
Основание для разработки программы	Основой разработки Программы являются следующие нормативные документы: <ul style="list-style-type: none">• Закон Российской Федерации от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в редакции Федерального закона от 07.05.2013 № 99-ФЗ;• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;• Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»;• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. N 2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (пункты 3.1-3.1.11 – в отношении организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, осуществляющих присмотр и уход за детьми);• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. N 32 г. Москва «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;• Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.)• Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №14
Алгоритм программы:	От привычки к потребности — от потребности к здоровому образу жизни.
Принципы создания программы	<ul style="list-style-type: none">• Принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками).• Принцип активности (участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей).• Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к

	<p>своему здоровью)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принцип комплексности и интегративности (решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности). • Принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей) • Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья. • Принцип единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация медицинской, педагогической, психофизической диагностики, планирование способов, методов и приемов коррекции, развития и оздоровления детей на основе полученных данных) • Принцип системности и последовательности (систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах.). • Принцип результативности и гарантированности (реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей). доступности: адаптированность материала к возрасту ребенка, сохранение уникальности и самоценности детства.
Подходы	<ul style="list-style-type: none"> • культурно-исторический; • личностный; • деятельностный; • индивидуально-дифференцированный
Основные разработчики программы	Творческая группа МБДОУ № 14
Цель программы	Программа «Здоровый дошкольник» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у воспитанников, педагогов, родителей ответственного отношения к сохранению собственного здоровья.
Задачи программы	<p>Реализация программы предусматривает решение следующих задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; 2. Охранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; 3. Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
Объект программы	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитанники дошкольной образовательной организации; • Педагогический коллектив; • Семьи детей, посещающих дошкольную образовательную организацию
Сроки реализации	2024 - 2027 годы

<p>программы Ожидаемые конечные результаты реализации программы</p>	<p>Дети:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка; • Приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания; • Воспитание бережного, заботливого отношения к здоровью и человеческой жизни; • Формирование осознанной потребности в двигательной деятельности, поддержание интереса к физической культуре; • Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в ДООУ; • Успешное освоение основной образовательной программы воспитанниками МБДОУ; <p>Педагоги:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышение профессиональной компетентности педагогов в условиях инновационного ДООУ; • Обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления; • Успешная реализация социального заказа родителей; <p>Родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Активизация родителей в рамках совместной с педагогами и детьми здоровьесберегающей деятельности и использование эффективных форм здоровьесбережения в семье.
<p>Аспекты отслеживания</p>	<p>Показатели заболеваемости ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей; Показатели общего физического развития детей; Уровень адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание); Показатели личностных психофизических особенностей ребенка; Динамика становления ценностей здорового образа жизни; Динамика освоения основных движений</p>

РАЗДЕЛ II

Содержательный раздел



2.4. Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы
Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №14	
1	Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» – СПб.: «Детство-Пресс», 2014;
2	Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2004.
3	Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду., М., 2004.
4	Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М., 2002.
5	Воспитание здорового ребенка / Под ред. Маханевой М.Д., -Москва «АРКТИ» 2000г.
6	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.,1999.
7	Голинына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей.- М.2007.
8	Голинына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М., 2004
9	Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников, М., Вако, 2007.
10	Детский сад: будни и праздники: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений /Сост. Т.Н. Доронова, Н.А. Рыжова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
11	Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОУ /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е.
12	Жичкина, С.И. Мусиенко – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2001
13	Дик Н.Ф. влекательные физкультурные занятия для дошкольников.- М.,2007.
14	Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания дошкольников» Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников– СПб.: «Детство-Пресс», 2017;
15	Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учрежденияб модели программ, рекомендации, разработки занятий./ авт -сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская.- Волгоград, 2009.
16	Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Сост. Н.И. Крылова.- Волгоград, 2009.
17	Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю. Белая.
18	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей.- М., 2008
19	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольного образовательного учреждения /О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.
20	Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М., 2003.
21	Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие». – М.: «Линка-Пресс, 2000;
22	Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – М. Аркти,1999

- 23 Минуты здоровья / Под ред. Кузнецовой В.М., - Мурманск 2000г.
- 24 Михайлова З.А., Каменная А.С., Васильева О.Б. «Образовательные ситуации в детском саду» – СПб.: «Детство-Пресс», 2014;
- 25 Нищева Н.В. «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» – СПб.: «Детство-Пресс», 2013;
- 26 Физкультура - это радость / Под ред. Сивачевой Л.Н.- «Детство-Пресс» С-Пб 2001г.
- 27 Физкультурные занятия в детском саду на Севере» /Под ред.Кузнецовой В.М., - Мурманск, 2000г.
- 28 Пенькова Л.А. Под парусом Лето плывет по Земле (организация работы тематических площадок в летний период) /Методическое пособие для работников дошкольных учреждений, студентов педагогических вузов и колледжей. – М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006
- 29 Подвижные игры и игровые упражнения / Под ред. Пензулаевой Л.И. «Владос», - Москва 2001г.
- 30 Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет.- Волгоград, 2009.
- 31 Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе.- Волгоград, 2009.
Развивающая педагогика оздоровления под ред. Кудрявцева В.Т. «Линка-Пресс» Москва 2000г. «Спортивные праздники и развлечения» под ред. Лысовой В.Я., Москва «АРКТИ» 2000г.
- 32 Раста здоровым. Учебно-наглядное пособие, методические рекомендации./ Под редакцией Истоминой И.В., Киев 1989г.
- 33 Савченко В.И. «Организация образовательной деятельности со старшими дошкольниками в ходе режимных моментов» – СПб.: «Детство-Пресс», 2014;
- 34 Са-фи-дансе, танцевально-игровая гимнастика для детей, С-Пб, 2000г.
Макарова З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. М., 2004
- 35 Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста.
- 36 Соловьева Н.И., Чаленко И.А.Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. – М.2007г.
- 37 Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. –М.2004
- 38 Физическая культура – дошкольникам» / Под ред. Глазыриной Л.Д. «Владос», Москва 2001г.
- 39 Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 по программе «Детство»/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. – Волгоград: Учитель, 2015.-199 с.;
- 40 Чистякова М.И. «Психогимнастика»
- 41 Т.А. Шорыгина. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008
- Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.- М.,1999
- 42 Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг»
Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников Петрова К.В. СПб.: «Детство-Пресс», 2017;
- 43 Электронный сборник Татур Е.Е.; «Физическое воспитание в ДОУ: новые возможности, новые решения», МОИПКРОиК, 2008
- 44 Электронный сборник Татур Е.Е. «Здоровьесберегающие технологии в практике работы ДОУ», МОИПКРОиК, 2008;
- 45 Электронный сборник «Примерное комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие», ИМЦ г. Кандалакши, 2014



2.2. Основные направления реализации программы

№ п/п	направление	задачи
1	Работа с воспитанниками	<ul style="list-style-type: none">- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;- удовлетворять потребность детей в движении;- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;- целенаправленно развивать физические качества;- формировать умение сохранять правильную осанку;- воспитывать чувство уверенности в себе.
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none">- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ;- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.
3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none">- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи;- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;- создать условия для поддержки родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья;- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Здоровье ребенка в любом возрасте это самая большая ценность, а значит, ради него не стоит жалеть ничего, начиная от времени и заканчивая родительской заботой и силами. Сегодня в сформированном обществе детское здоровье воспринимается как что-то социально значимое, а потому на основе общественной проблемы оно охватывает целую группу психологических, физических, социальных, физкультурно-оздоровительных и медико-биологических наук

Пути сохранения и укрепления здоровья детей



2. Будем здоровы!

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

2.2.1. Соматическое здоровье

Соматический компонент культуры здоровья дошкольника включает в себя хорошее самочувствие ребёнка, его двигательную активность, устойчивость к болезням, сформированность гигиенических навыков.

Оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий. В связи с

этим актуально внедрение технологий здоровьесбережения и здоровьесбережения в систему дошкольного образования.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесбережения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний.

Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

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

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- здоровьесберегающие технологии.

Под здоровьесберегающей технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (детей и взрослых).

К ведущим средствам здоровьесбережения субъектов педагогического процесса в детском саду следует отнести:

Современные здоровьесберегающие технологии

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Воспитатель по физической культуре
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность	Воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель,

		возрастным показателям ребенка	педагог ДО
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель

Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели групп
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, воспитатель по физической культуре

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25 мин., подготовительный - 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре
------------------------------	---	--	---

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели групп
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели групп
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, медсестра, воспитатель по физической культуре
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников	Специально обученный педагог
3. Коррекционные технологии			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет	Воспитатели

	группы	диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели групп
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели групп
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	Воспитатели групп
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели групп

Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
-----------------------------	--	---	---

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях.

Система знаний о своем организме, здоровье представляет собой целостный интегрированный курс с другими образовательными областями.

Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание) в МБДОУ № 14

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..)	Изучаем свой организм Наши помощники	Как строено наше тело? Прислушиваемся к своему организму
Мое имя	Органы слуха и зрения, как их беречь	Что внутри нас? (внутреннее строение организма)
Строение собственного тела с выделением отдельных частей	Сравнение тела человека с телом животных	Как мы дышим?
Части лица	Мое настроение	Об удивительных превращениях пищи в организме человека
Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки...)	Я и моя семья	Мои поступки
Чем похожи и чем различаемся	Я и мои друзья	Конфликты и ссоры
Я и моя семья	Что у людей общего и чем они различаются	Мои мысли
	Врачи – наши помощники	Мои чувства
	Ребята, давайте жить дружно	Каким я хочу быть
	Всегда ли добрым быть приятно	Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными
	Я не трус, но я боюсь	

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

Оздоровительный режим стабильный и одновременно динамичный и гибкий, учитывает сезонные особенности. Поэтому в детском саду должны быть два, а лучше четыре сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому. Время основных компонентов суточного режима должно оставаться неизменным.

Основные компоненты режима дня (3-7 лет)	Длительность, ч
Сон дневной	2 – 2,5
Отрезки бодрствования	5,5-6
Общее время прогулок	4-4,5
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.)	3-4
Интервалы между приемами пищи	3-4
Ночной сон	10-11

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития.

Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости, в режим дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки. Увеличивается время пребывания на воздухе.

План оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий в МБДОУ №14

№	Период	Мероприятия	Контингент детей
1.	Подготовительный период (сентябрь – октябрь) (формирование групп; осмотр; антропометрия;	- витаминотерапия; - натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика; - игровой самомассаж грудной клетки; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	Все группы

	составление индивидуальных карт здоровья ребенка; анкетирование родителей)	- вакцинация; - профилактический осмотр детей	
2.	Период повышенной заболеваемости (ноябрь – декабрь)	- натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки; - игровой самомассаж грудной клетки; - санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
3.	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа (декабрь – февраль)	- игровой самомассаж грудной клетки; - адаптогены – шиповник; - профилактический осмотр детей - дыхательная гимнастика;	Все группы
4.	Период гриппа (февраль – март)	- натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки; - жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
5.	Период реабилитации (март-апрель – май)	- витаминотерапия - поливитамины; - игровой самомассаж; - натуропатия – дыхательная гимнастика; - дыхательная гимнастика;	Все группы
6.	Период летней оздоровительной работы	- вывоз детей в среднюю полосу и на юг родителями; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	Все группы

Организация оздоровительной работы

Лечебно-профилактическая работа

В период повышенной заболеваемости
 Диагностические методики
 Организация закаливании
 Организация сна
 Организация питания
 Уход за детьми
 Воспитание привычки ЗОЖ

Обеспечение психологической безопасности ребенка

- Гибкий режим (пять вариантов)
- Комфортная предметно-развивающая среда
- Температурный режим
- Режим проветривания
- Условия жизнедеятельности
- Профилактика психоэмоционального напряжения

Воспитание здорового ребенка

Оздоровительная направленность образовательного процесса

- Анализ заболеваемости
- Контроль за динамикой развития
- Адаптивная модель организации педагогического процесса
- Организация физкультурно-оздоровительной работы
- самостоятельная двигательная деятельность детей

Социально-педагогическая поддержка детей из проблемных семей

- Организация адаптивного периода
- Организация работы с семьями группы риска
- Консультативный пункт

Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ № 14

№	Содержание	Периодичность	Контингент детей
1	утренняя гимнастика	ежедневно	все группы
2	физкультурные занятия	2 раза в неделю	все группы
3	физкультурно-оздоровительные занятия	2 раза в месяц	все группы
4	познавательные занятия	1 раз в месяц	Ст.д.в.
5	двигательная активность на прогулке	ежедневно	все группы
6	физкультура на улице	1 раз в неделю	все группы
7	подвижные и динамические игры	ежедневно	все группы
8	корректирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно	все группы
9	гимнастика после сна	ежедневно	все группы

10	спортивные игры	2- 3 раза в неделю	Ст.д.в.
11	занятия аэробикой, спортивно-ритмической гимнастикой	1 раз в месяц	Ст.д.в.
12	терренкур (дозированная ходьба)	1 раз в месяц	Ст.д.в.
13	пешие прогулки, мини-туризм	3 раза в год	Ст.д.в.
14	физкультурные досуги, забавы, игры, праздники	1 раз в месяц	все группы
15	кружок оздоровительной направленности	1 раз в неделю	Ст.д.в.
16	экологические праздники	4 раза в год	все группы
17	дни здоровья	1 раз в квартал	все группы
18	самомассаж	ежедневно	все группы
19	каникулы	2 раза в год	все группы
20	использование зрительных тренажеров Базарного	ежедневно	все группы
21	физминутки, динамические пазы	ежедневно	все группы
22	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	все группы
В период полярной ночи			
1	Увеличение продолжительности дневного сна до 15 часов 20 минут.	ежедневно	все группы
2	Увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе за счёт сокращения времени учебной деятельности	ежедневно	все группы
3	Зимние каникулы	последняя неделя декабря	все группы
4	Витаминотерапия (поливитамины, отвар шиповника, витаминный чай)	ежедневно	все группы

Оздоровительные моменты в режиме дня МБДОУ № 14

№ п/п	Режимные моменты	Ответственные
1	Прием детей, осмотр, измерение температуры, индивидуальная образовательная деятельность, игры.	Медсестра, воспитатель
2	Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (при открытых фрамугах)	Воспитатель, воспитатель по физической культуре

3	Подготовка к завтраку, завтрак	Воспитатель, младший воспитатель
4	Непосредственная образовательная деятельность, физкультминутки; двигательная разминка во время перерыва	Воспитатель
5	Второй завтрак (сок или витаминный чай), игры, подготовка к прогулке	Воспитатель, младший воспитатель
6	Прогулка: оздоровительный бег 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные игры и физические упражнения на прогулке (длит. 20-25 мин.), походы (пешие 1-2 раза в год длит. 40-60 мин.); возвращение с прогулки.	Воспитатель, медсестра,
7	Подготовка к обеду, обед	Воспитатель, младший воспитатель
8	Закаливающие процедуры, профилактика стоматологических заболеваний, уход за полостью рта	Воспитатель, младший воспитатель
9	Подготовка ко сну, сон.	Воспитатель
10	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (длит. 10 мин.), водные закаливающие процедуры, точечный массаж	Воспитатель, медсестра,
11	Уплотненный полдник	Воспитатель, младший воспитатель
12	Организация индивидуальной образовательной деятельности, игр, развлечений	Воспитатель
13	Подготовка к прогулке, прогулка: дифференцированные игры-упражнения, уход домой	Воспитатель

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре В МБДОУ № 14

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Чистота - залог здоровья		
Мыло и мыльные пузыри; Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)	Уроки Мойдодыра Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам	Личная гигиена О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)
Чтоб здоровым быть		
Солнце, воздух и вода – наши	Мы здоровьем дорожим,	Витамины и полезные

лучшие друзья!	соблюдаем свой режим!	продукты
О пользе движений (зарядка, спорт)	Что полезно и что вредно для организма	Поговорим о болезни
Если ты заболел	Секреты здоровья (закаливание)	Чего боится простуда?
Врачи – наши друзья		Ценности здорового образа жизни
		Полярная ночь и твоё здоровье
		Рецепты здоровья
		Уроки учителей здоровья

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Рациональное питание детей – это правильное, организованное и своевременное обеспечение организма питанием, содержащим оптимальные количества различных пищевых веществ, минеральных солей, витаминов, необходимых для нормального развития и функционирования детского организма.

Для обеспечения правильного питания в ДОО составлено 10 – ти дневное меню - раскладка летнее и зимнее (приложение 1, 2), разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. При составлении меню учтены национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Организации питания строятся на следующих принципах:

- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Для поддержания нужной температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (пульсирующий микроклимат). При отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слойности одежды детей.

Зависимость слоистости одежды от температуры в помещении

Температура в помещении	Одежда ребенка
+ 23 С и выше	1 - 2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+18-22 С	2 - слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы и туфли для детей 3-4 лет, гольфы и туфли для детей 5-7 лет.

Воздействие главных экологических факторов на организм человека

Фактор	Польза	Опасность	Способы предотвращения
Солнце	Согревает	Перегрев, солнечный дар	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует загар	Ожог, стимуляция раковых леток	Регламентация силы и времени воздействия
	Необходимо для образования в коже витамина D (противорахитного)	Передозировка витамина D, торможение роста костей	Контроль за поступлением провитамина D с пищей (рыбий жир)
	Стимулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции	Гиперфункция щитовидной железы	Регламентация силы и времени воздействия; восполнение дефицита йода
Воздух	Охлаждает за счет скорости потока	Переохлаждение	Соблюдение методики
	Обогащает легкие кислородом	На открытом воздухе высока вероятность встретить кровососущих насекомых	Использование репеллентов
	Вымывает газообразные продукты обмена из помещений	Может содержать аллергены	Решения принимаются в индивидуальном порядке
Вода	Охлаждает за счет высокой теплоемкости	Переохлаждение	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует физическую активность	Переутомление	Текущий контроль и регламентация с учетом индивидуальных особенностей
	Обеспечивает личную	Может содержать	Использовать

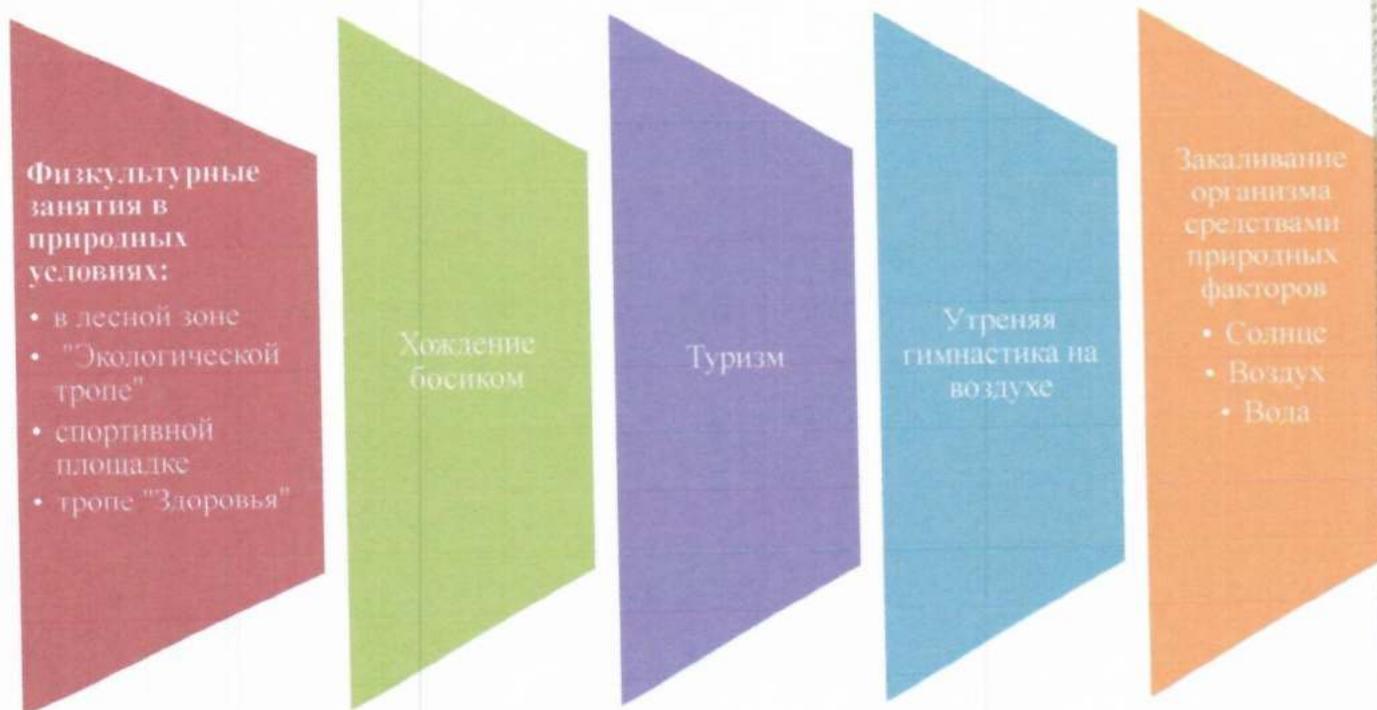
гигиену

вредные примеси

только надежные,
проверенные
источники

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

Формы организации оздоровительной работы:



Физкультурные занятия в природных условиях:

- в лесной зоне
- "Экологической тропе"
- спортивной площадке
- тропе "Здоровья"

Ходение босиком

Туризм

Утренняя гимнастика на воздухе

Закаливание организма средствами природных факторов

- Солнце
- Воздух
- Вода

Большое значение в физическом воспитании издавна придается использованию благотворного воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека естественных факторов внешней среды, особенно таких, как солнечная радиация, воздушная и водная среда. Их общее значение в качестве неотъемлемых условий жизни хорошо известно. Есть два пути включения этих факторов в процесс физического воспитания:

1) организация занятий физическими упражнениями непосредственно в условиях природной среды (на открытом воздухе, на местности, в естественных водоемах и т. д.), благодаря чему воздействие ее факторов самым тесным образом сочетается с воздействием физических упражнений, так или иначе изменяя их эффект (например, усиливает его в случае интенсивной солнечной радиации и повышенной температуры воздуха);

2) организация специальных процедур закаливающего и оздоровительно-восстановительного характера (солнечно-воздушных ванн, водных процедур и т. д.). Для повышения оздоровительного эффекта физического воспитания особенно ценен первый путь. Естественно-средовые факторы только тогда приобретают значение средств физического воспитания, когда их воздействие упорядочено, дозировано по продолжительности, силе и направленности, иначе они остаются лишь условиями среды, влияние которой на физическое состояние, здоровье и работоспособность может быть, вообще говоря, как положительным, так и отрицательным.

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

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;

- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Предложенная система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подг
I. Элементы повседневного закаливания	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помеще				
Воздушно-температурный режим	от +22 ⁰ до +18 ⁰	от +22 ⁰ до +18 ⁰	от +21 ⁰ до +18 ⁰	от +21 ⁰ до +18 ⁰	от +2 ⁰
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
Утром перед приходом детей	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа				
Перед возвращением детей с прогулки	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
Во время дневного сна	+ 19 ⁰	+ 19 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰	+ 18 ⁰
Утренний прием детей на улице	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
Утренняя гимнастика	В теплый период				
Физкультурные занятия в зале, группе	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в гр. + 18				
Физкультурные занятия на прогулке		+	+	+	+
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 ⁰ - +22 ⁰				
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
Дневной сон	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 15 ⁰	До - 20 ⁰	До - 2
Физические упражнения, подвижные игры на улице	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка). ежедневно				
Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно (в гимнастиках, физ. паузах, физ. занятиях, в повседневной деятел				
Упражнения для профилактики переутомления	В теплое время года проводятся на свежем воздухе.				
	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки				

Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.				
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.				
Ходьба босиком по дорожке здоровья	Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)				
Обширное умывание водой комнатной температуры.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна. (лицо, руки, шея, грудь)	После дневного сна, занятий физической культурой.	После дневного сна, занятия физической культурой.
Гимнастика после сна	Во всех группах				
Мытье ног, гигиенический душ теплой водой	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года
Дозированные солнечные ванны	Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)				

«Босоножье»

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5 - 30 мин.	Ходьба и бег по ковру в носках	5 – 30 мин.
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5 – 45 мин.	Ходьба по ковру босиком	5 – 30 мин.
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5 – 60 мин.	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу	5 – 30 мин.
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5 – 90 мин.	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5- 30 мин.
Подгот. группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 мин. и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5 – 30 мин.

Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. В зимнее время года воспитанники должны находиться на свежем воздухе не менее 4-5 часов ежедневно. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений (при температуре воздуха от +6 С до - 2 С - четырехслойная одежда; от - 2 С до - 8 С - четырехслойная одежда: зимнее пальто и утепленные сапожки; от - 9 С до - 14 С - пятислойная одежда). Зимой дошкольники выходят на улицу в безветренную погоду до - 15 С, при этом длительность прогулки сокращается.

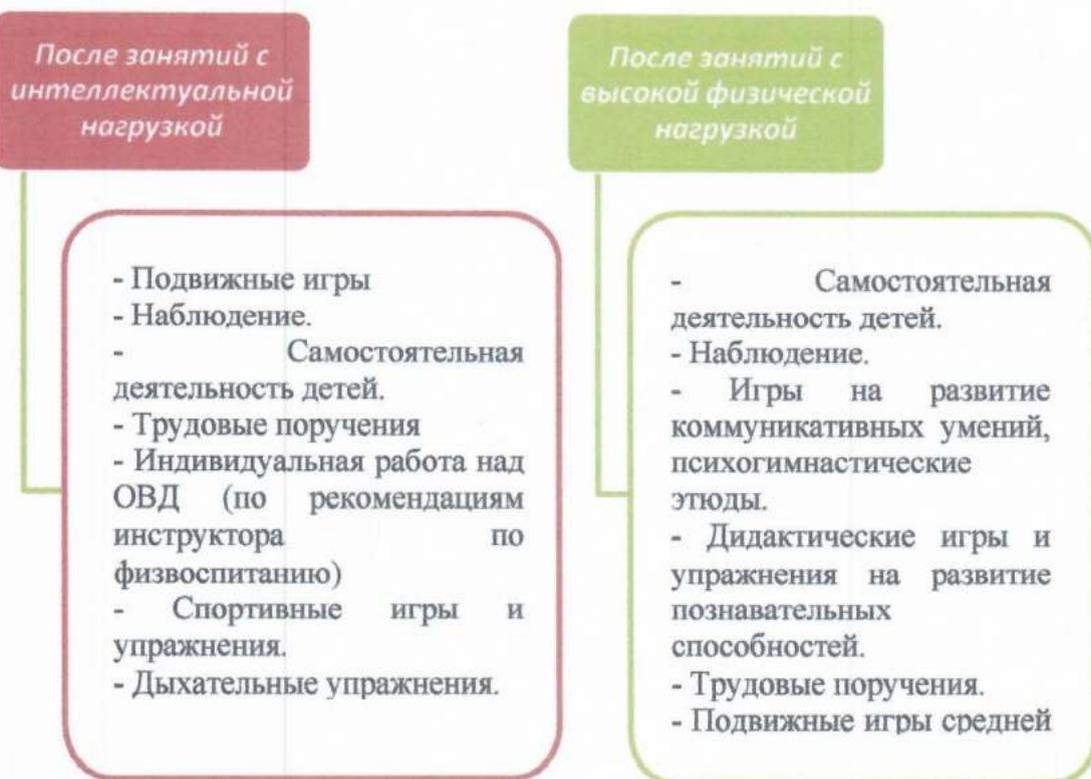
Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. В теплый период года все организованные формы непосредственной образовательной деятельности (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

- ✓ Общая подвижная игра для всех детей.
- ✓ 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.
- ✓ Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие)
- ✓ Спортивные игры (зимой – хоккей, весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки, баскетбол).
- ✓ Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом).
- ✓ Оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

Структура примерного планирования прогулки МБДОУ № 14

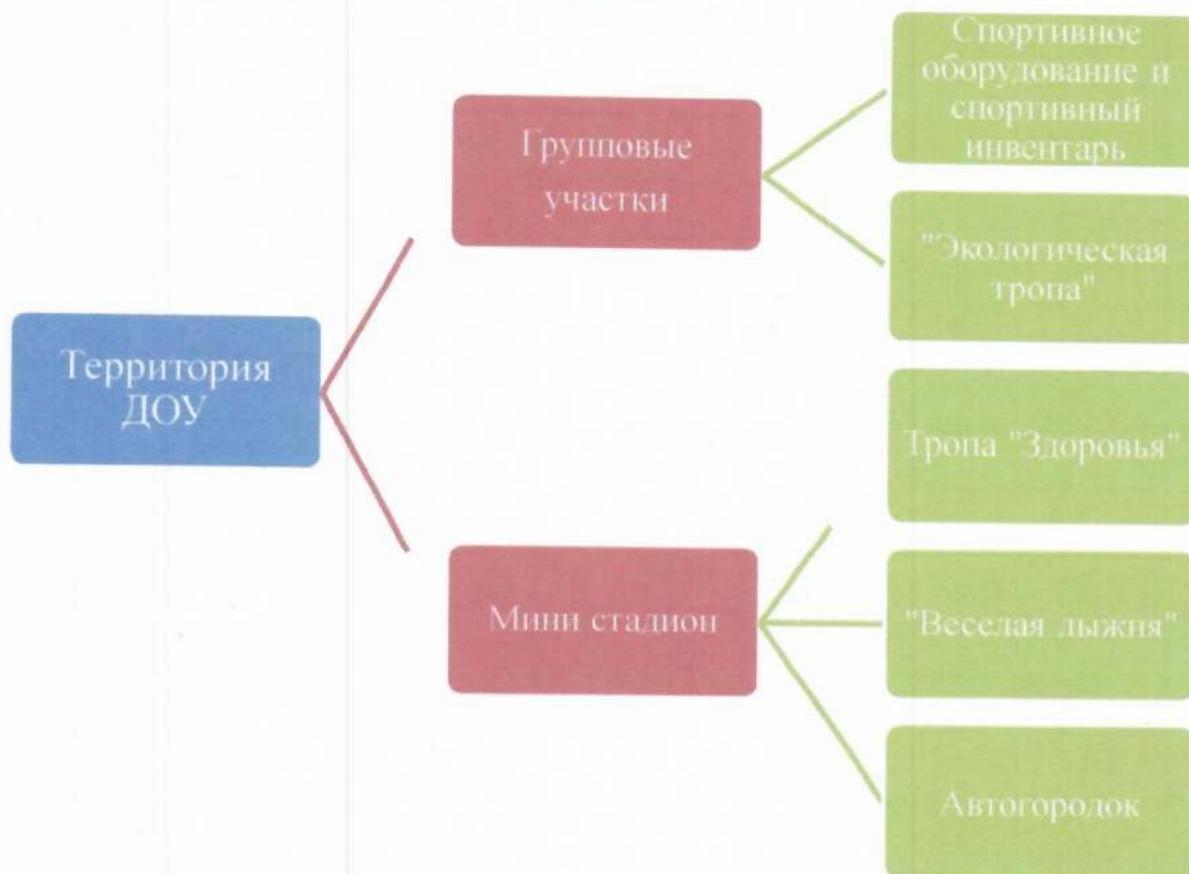


Немаловажное значение для повышения эффективности здоровьесориентированной деятельности в ДОУ имеет создание в детском саду необходимой предметно-пространственной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей.

На территории ДОУ создана оригинальная, педагогически целесообразная образовательная среда, позволяющая активизировать двигательную активность.

Физкультурно-оздоровительная среда на территории МБДОУ № 14



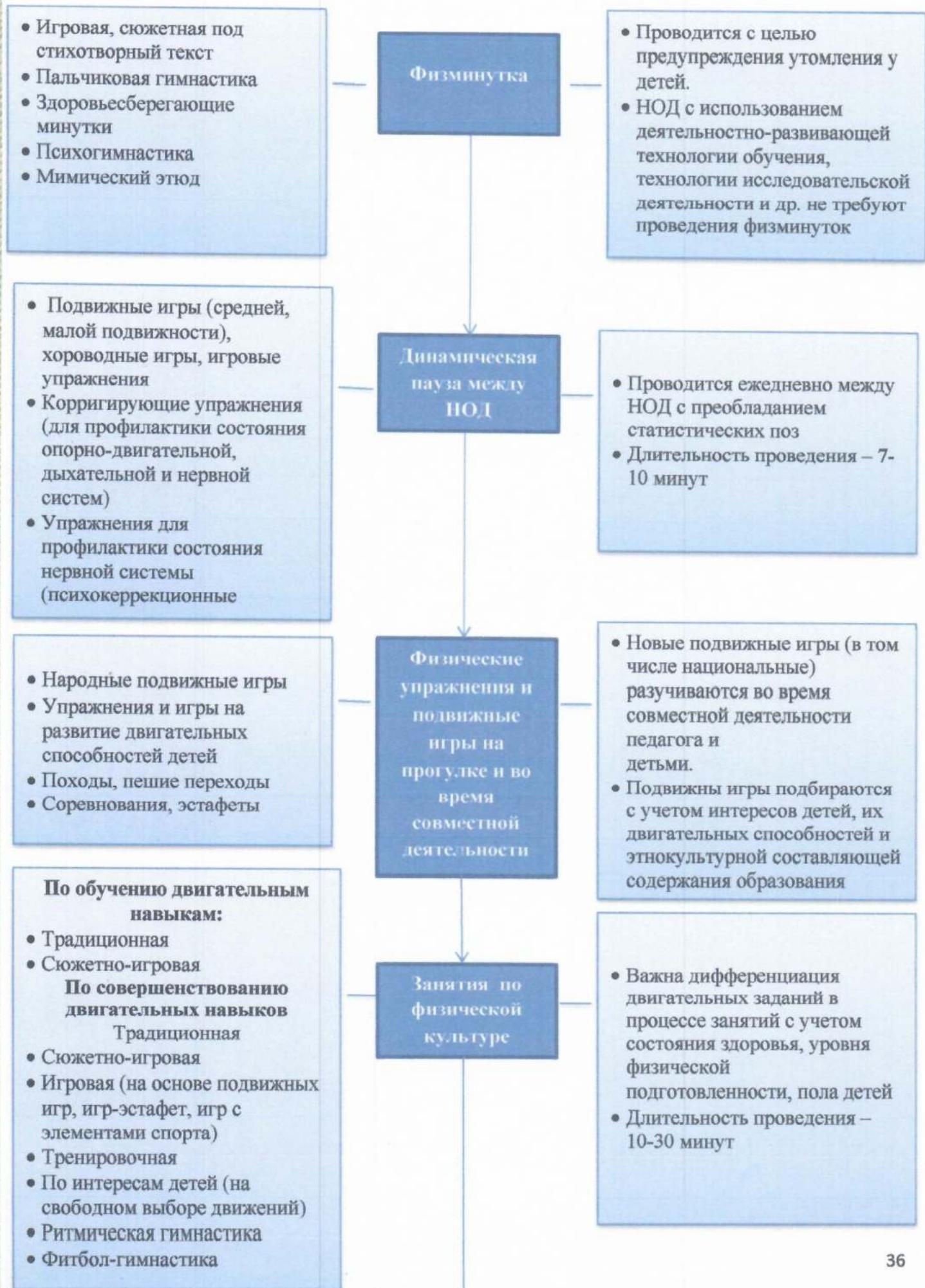
Физкультурно-оздоровительная среда МБДОУ № 14

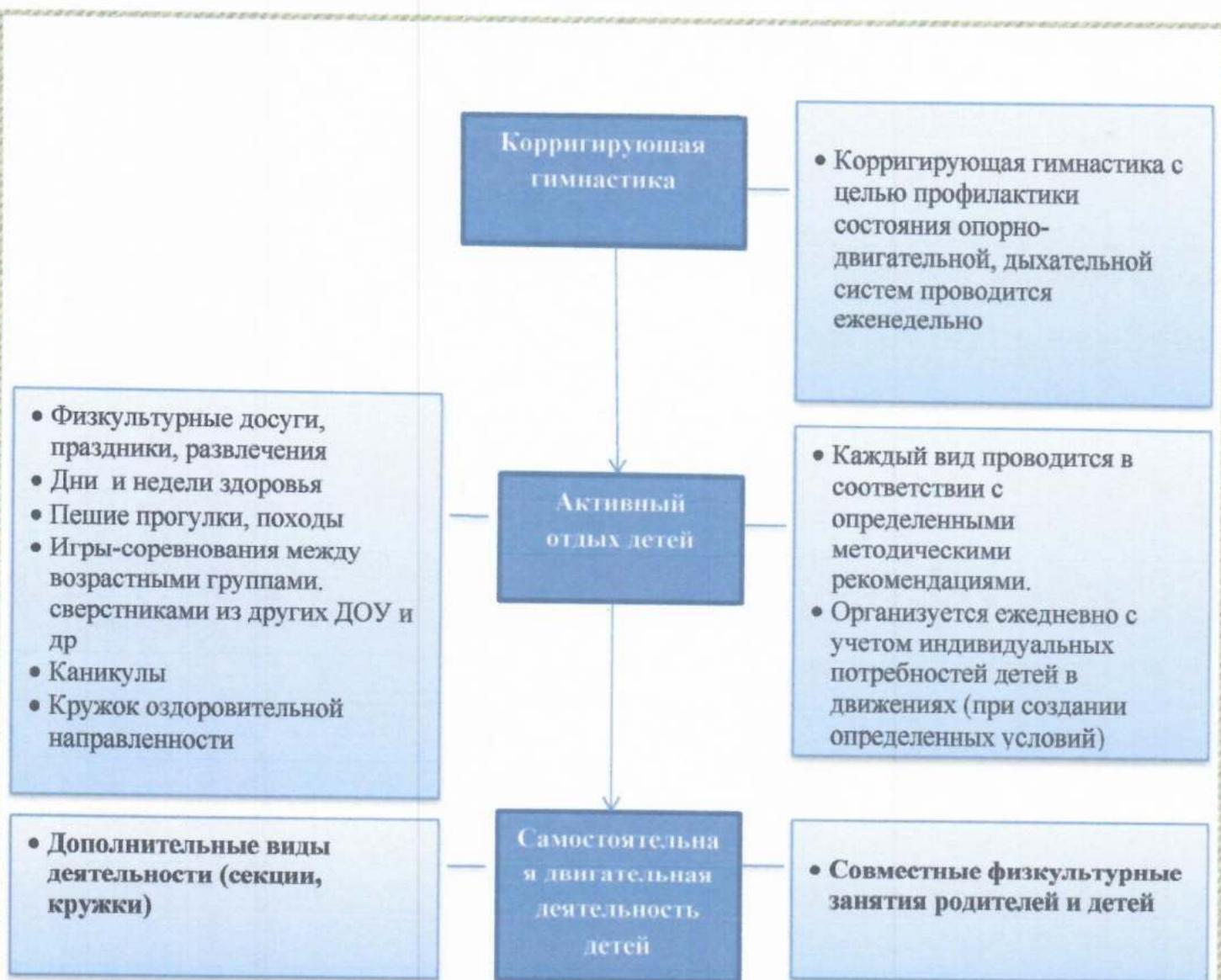


Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений, формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Модель двигательного режима в МБДОУ № 14







Для обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий следует соблюдать несколько основных требований:

1. Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера.
2. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы, поэтому, составляя его конспект, желательно указывать примерную частоту сердечных сокращений, соответствующую каждому виду движений и возрасту детей. Это помогает правильно регулировать темп и длительность упражнений.
3. После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа.
4. В какой-то момент занятия желательно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять настроение. Это может быть неожиданное появление сказочных персонажей, использование специальных оздоровительных игр.
5. Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Для каждого возраста детей они различны, а для воспитателя несложны для организации: воздушные ванны, обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации – они должны нравиться детям и проходить весело.

6. В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию «животом» и т.д.
7. В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы: разнообразные упражнения на координацию движений, предусматривающие метание, удержание равновесия, прыжки по воображаемой прямой и многие другие

На физкультурных занятиях внимание детей обращается на значение каждого упражнения для развития определенной группы мышц, физкультурно-познавательные занятия способствуют формированию у детей представлений о том, как занятия физкультурой и спортом укрепляют здоровье.

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки.
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.
Старший возраст	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре МБДОУ №14

По больницам не ходите, жизнь активную ведите

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Для чего нужно двигаться?	Движение – жизнь!	На воде, на солнце
Чем полезны физические упражнения?	Веселая гимнастика	Зимние виды спорта
Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке	Будем спортом заниматься Игра – дело серьезное!	Как прекрасен этот спорт! Двигайся больше – проживешь дольше!

Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию



2.2.2. Физический компонент здоровья

Физическое здоровье – это уровень роста и развития органов и систем организма.

Контроль за состоянием здоровья детей является основой профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ.

Алгоритм комплексной оценки состояния здоровья детей

Критерии	Способы определения	Оценка
Отклонения в антенатальном, интранатальном и раннем постнатальном онтогенезе	Сведения из истории развития или выписки родильного дома. Сбор анамнеза из беседы с родителями	Неотягощенный анамнез Отягощенный биологический анамнез Отягощенный социальный анамнез Отягощенный социальный и биологический анамнез
Физическое развитие и степень его гармоничности	Антропометрические изменения с оценкой по сигнальным отклонениям	Нормальное физическое развитие или с отклонениями
Нервно-психическое развитие	Диагностика с определением уровня по группам развития	Нормальный уровень – I группа развития Начальные отклонения – II группа развития Выраженные отклонения – III, IV, V группа развития
Резистентность организма	Кратность острых заболеваний по обращаемости за прошедший год	Высокая – нет острых заболеваний (0-3 острых нетяжел. заболеваний в год) Низкая – 4-7 раз Очень низкая – 8 раз и более острых заболеваний в год
Функциональное состояние организма	Определение частоты сердечных сокращений и дыхания, содержание гемоглобина, описание поведенческих реакций и др.	Нормальное – показатели соответствуют возрастной норме, поведение без отклонений. Ухудшенное – уровень показателей на высшей или нижней границе возрастной нормы, есть незначительное отклонение в поведении. Плохое – уровень показателей высокий или низкий; выраженные отклонения в поведении
Хронические заболевания или врожденные пороки развития	Осмотр педиатром, врачом-специалистом, лабораторные исследования	Выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (болен). Не выявлены хронические заболевания или врожденные пороки развития (здоров)

Диагностика состояния здоровья детей в ДОУ

Заболееваемость детей по возрастным группам					
Возрастная группа	Общее число детей	Показатели заболеваемости			
		Число случаев заболеваний на одного ребенка	Длительность одного заболевания	ЧБД (%)	Индекс здоровья

В соответствии с предложенными критериями, в зависимости от состояния здоровья всех детей разделяют на следующие группы:

1. здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций;
2. здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям;
3. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма;
4. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями;
5. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

Возрастная динамика групп здоровья

Возрастная группа	Общее число детей	Группа здоровья							
		число детей		число детей		число детей		число детей	
			%		%		%		%
Всего									

Основные показатели здоровья детей – уровень физического развития; уровень нервно-психического развития; степень сопротивляемости организма к болезнетворным влияниям (частота острых заболеваний); наличие или отсутствие отклонений в раннем периоде развития.

Характеристика физического развития детей

Возрастная группа	Общее число детей	Нормальное физическое развитие		Отклонения в физическом развитии								
				Дефицит массы тела (I – II степень)		Избыточная масса тела (I – II степень)		Низкий рост		Всего с отклонениями		
		число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%	число детей	%	

Оценка физического развития должна быть комплексной с использованием данных, полученных при соматоскопии (наружный осмотр) и антропометрии.

Средние показатели физического развития детей дошкольного возраста

Возраст пол	Рост	Вес	ОГК	ИЭ	ЖЕЛ	Жизненный индекс	Ин-кс Пинье
	см	кг	Пауза, см		мл	мл/кг	
Девочки	93,0	14,9	53,0	+ 5,9	900	55	131,1
3 Мальчики	98,1	14,3	53,5	+ 5,6	1100	67	114,5
Девочки	100,2	15,8	54,6	+ 4,3	950	57	138,2
4 Мальчики	101,4	16,8	54,8	+ 3,6	1140	61	139,4
Девочки	107,8	18,8	58,4	+ 2,2	1100	53	141,0
5 Мальчики	108,3	18,9	56,5	+ 2,2	1240	59	145,9
Девочки	113,7	21,2	57,9	+ 0,4	1330	53	150,0
6 Мальчики	114,6	21,9	58,9	+ 1,1	1440	59	151,6

Беседа с детьми на тему «Я и мое здоровье» поможет выявить знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни

Ф.И. ребенка	Здоровье – это ...	Для чего нужно здоровье?	Какие правила здоровья ты знаешь?	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, нельзя ...	Чтобы быть здоровым, я делаю вот что ...	У вас спортивная семья?

2.3. Психический компонент здоровья

Под психическим здоровьем, прежде всего, понимается устойчивость к стрессам, гармония интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер деятельности человека.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

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

Психологический блок программы включает 3 направления:

**Основные направления работы
по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников
в МБДОУ № 14**

Ребенок и его здоровье	Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни
Ребенок и природа	Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе
Ребенок и дорога	Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте
Ребенок дома (пожарная безопасность, безопасность в доме)	Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности
Ребенок и незнакомые люди	Формировать у детей знания о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подростками

Тематическое планирование по ОБЖ в МБДОУ № 14

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Знай и будь осторожен! (опасные места в детском саду и дома)	Как вести себя с незнакомыми людьми (правила безопасного поведения в быту)	Опасные люди и кто защищает нас от них
Игра « У меня зазвонил телефон...»	Если тебя обидели	Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними
ПБ: «Пожар» Спички - не тронь, в спичках – огонь!	Опасности, которые подстерегают меня дома и в детском саду	Чем опасны малознакомые ребята
ПДД: Осторожно, улица! Наш друг Светофорыч! Правила пешеходов	Ножницы, катушки – это не игрушки!	Если тебе угрожает опасность
Наша четвероногие друзья	Приключения Электроши	Наши помощники и враги дома
Игры с водой	Ток бежит по проводам	Правила поведения дома: - лекарства и ядовитые вещества; - балкон, открытое окно; - мелкие предметы;
	Мне нужна помощь! (как позвать на помощь) ПБ:	

<p>Правила поведения в лесу</p>	<p>Пожар – это страшное бедствие ПДД: Осторожно, улица!</p> <p>Вот эта улица, вот этот дом</p> <p>Помнить обязан любой пешеход</p> <p>Проходите, путь открыт</p> <p>Если ты - пассажир</p> <p>Где должны играть дети</p> <p>Правила поведения в лесу («Азбука «Ау!»)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - острые предметы, ранения; - ушибы и падения; - электричество! <p>ПБ: Огонь – наш друг, огонь – наш враг! Пожароопасные предметы. Пожарная безопасность</p> <p>ПДД: Город и улицы Виды транспорта и спецмашины</p> <p>Перекресток и движение</p> <p>Дорожные знаки</p> <p>Правила поведения в транспорте</p> <p>Сотрудники ГИБДД</p> <p>Безопасность на воде и льду</p> <p>Правила безопасного поведения в лесу («Азбука «Ау!»):</p> <ul style="list-style-type: none"> - я заблудился; - «обними дерево»; - «сигнализируй» - «согрейся» <p>Участие в акции «Маленький пешеход»</p>
---------------------------------	--	---

РАЗДЕЛ III

Организационный раздел программы



3. 1. Кадровое обеспечение

Обеспечение реализации основных направлений программы

1. Техническое и кадровое обеспечение		
1.	Приобретение необходимого оборудования - спортивного (мячи, лыжи, санки, клюшки, обручи, сухой бассейн и др.) - мебели (столы, стулья)	Заведующий ДОУ Нач. хоз.отдела
2.	Осуществление ремонта: - пищеблока; - прачечного комплекса; - коридоров; - игровых площадок; - спортивного зала	Заведующий ДОУ Нач. хоз.отдела
3.	Оборудование помещений: - уголки безопасности; - мини – музей; - физкультурные уголки	Ст. воспитатель Воспитатели групп
4.	Пополнение среды нестандартными пособиями: - массажные коврики; - «Тропа здоровья» на участке ДОУ	Воспитатели групп
5.	Введение дополнительных услуг: - физкультурно-оздоровительный кружок; - музыкальной деятельности; - художественный труд	Ст. воспитатель Специалисты
6.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования ДОУ)	Нач. хоз.отдела
2. Организационно – методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Ст. воспитатель
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в УВП	Ст. воспитатель
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - Е.В. Филирева, Е.Г.Сайкина. Са-Фи-Дансе; - учебное пособие «Азбука «Ау!»; - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст); - В.М. Кузнецова. Минуты, берегущие здоровье.	Ст. воспитатель
4.	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	Ст. воспитатель Кустова Е.А.
5.	Оптимальное распределение учебной нагрузки и активного отдыха детей (введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Ст. воспитатель Кустова Е.А.
6.	Поддержание здорового и положительного психоэмоционального микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
7.	Введение тематических познавательных занятий	Воспитатели
8.	Проведение валеологизации учебного процесса (психологический	Ст. воспитатель

	фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	
9.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели
10.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск листовок, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта)	Воспитатели
11.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ

Деятельность сотрудников ДОУ в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Должность	Содержание деятельности
Заведующий	<p>Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</p> <p>Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Отвечает за проведение ремонта.</p> <p>Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</p>
Медицинская сестра	<p>Осматривает детей во время утреннего приема.</p> <p>Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Делает профилактические прививки.</p> <p>Оказывает доврачебную помощь.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</p> <p>Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</p>
Старший воспитатель	<p>Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</p> <p>Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно с воспитателем по физической культуре.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</p> <p>Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</p>
Воспитатель по физической культуре	<p>Координирует всю физкультурно-оздоровительную работу.</p> <p>Проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных</p>

	<p>навыков детей.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно с заместителем заведующего по ВМР.</p> <p>Консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</p> <p>На педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движения детей.</p> <p>Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</p> <p>Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</p> <p>Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов, праздников.</p>
Воспитатели	<p>Проводят пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после дневного сна, физминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</p> <p>Соблюдают режим дня.</p> <p>Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего.</p> <p>Следят за температурным режимом, проветриванием, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.</p> <p>Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p>
Младший воспитатель	<p>Организация питьевого режима.</p> <p>Соблюдение режима проветривания.</p> <p>Регулярная уборка помещений.</p> <p>Своевременно производят замену постельного белья.</p>
Начальник хозяйственного отдела	<p>Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</p> <p>Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</p> <p>Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</p> <p>Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</p>
Повар	<p>Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.</p> <p>Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.</p> <p>Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.</p>
Дворник	<p>Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</p> <p>Своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</p> <p>Следит за состоянием ограждения территории детского сада.</p>
Сторож	<p>Следит за дежурным освещением.</p> <p>Отвечает за пожарную безопасность охраняемого здания.</p>

Циклограмма по физическому воспитанию и оздоровлению детей

Содержание работы	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Воспитатели
Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь - октябрь	Воспитатели
Подбор методик для разных возрастных групп	1-ый квартал	Воспитатели
Составление графика обследования групп по развитию основных видов движения	Сентябрь - октябрь	Старший воспитатель
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Воспитатели
Физкультурно – оздоровительная работа		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	Сентябрь	Медицинская сестра, ст. воспитатель
Обеспечение дежурства медперсонала во время спортивных мероприятий	По графику	Заведующий МБДОУ
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий МБДОУ, медицинская сестра, ст. воспитатель
Обеспечение спортзала аптечкой	Сентябрь	Медицинская сестра
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Воспитатели
Проведение физкультминуток	По мере необходим.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, мед. сестра
Подбор комплекса упражнений для глаз, осанки, стопы	В течение года	Мед. сестра
Проведение упражнений для глаз, осанки, стопы под контролем мед. сестры	В течение года	Воспитатели, мед.сестра
Организационно-массовая работа		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	воспитатели, ст. воспитатель
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	воспитатели,

		ст. воспитатель
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	воспитатели
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Воспитатель, ст. воспитатель
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Воспитатели, ст. воспитатель
Работа с подколлективом и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Воспитатели, мед.сестра, ст. воспитатель
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	В течение года	Заведующий МБДОУ, воспитатели, ст. воспитатель
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Воспитатели
Хозяйственная работа		
Нанесение разметки на спортплощадке; Оборудование мини – стадиона; спортивного оборудования	Сентябрь, апрель	Воспитатели, ст. воспитатель, нач.хоз.отдела
Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	Заведующий МБДОУ, нач.хоз.отдела

3.2. Вместе с папой, вместе с мамой

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

Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано общество «дети-родители-педагоги», для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

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

- Единство. Оно достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

В процессе сотрудничества родители, семья приобретают следующие возможности:

- получить новые знания о здоровье;
- приобщиться к живому опыту других семей и использовать его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;

- улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- ближе узнать детей, умение лучше их понимать;
- укрепления семьи.

В ходе взаимодействия с родителями необходимо решить следующие задачи:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Взаимодействие родителей воспитанников и ДОО с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
4. Обогащение знаний родителей основам психолого-педагогических знаний и физического развития детей через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс.

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

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое



Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Ознакомление с протоколами контрольно-срезовых занятий
- Оформление экрана здоровья

Культурно - досуговое направление

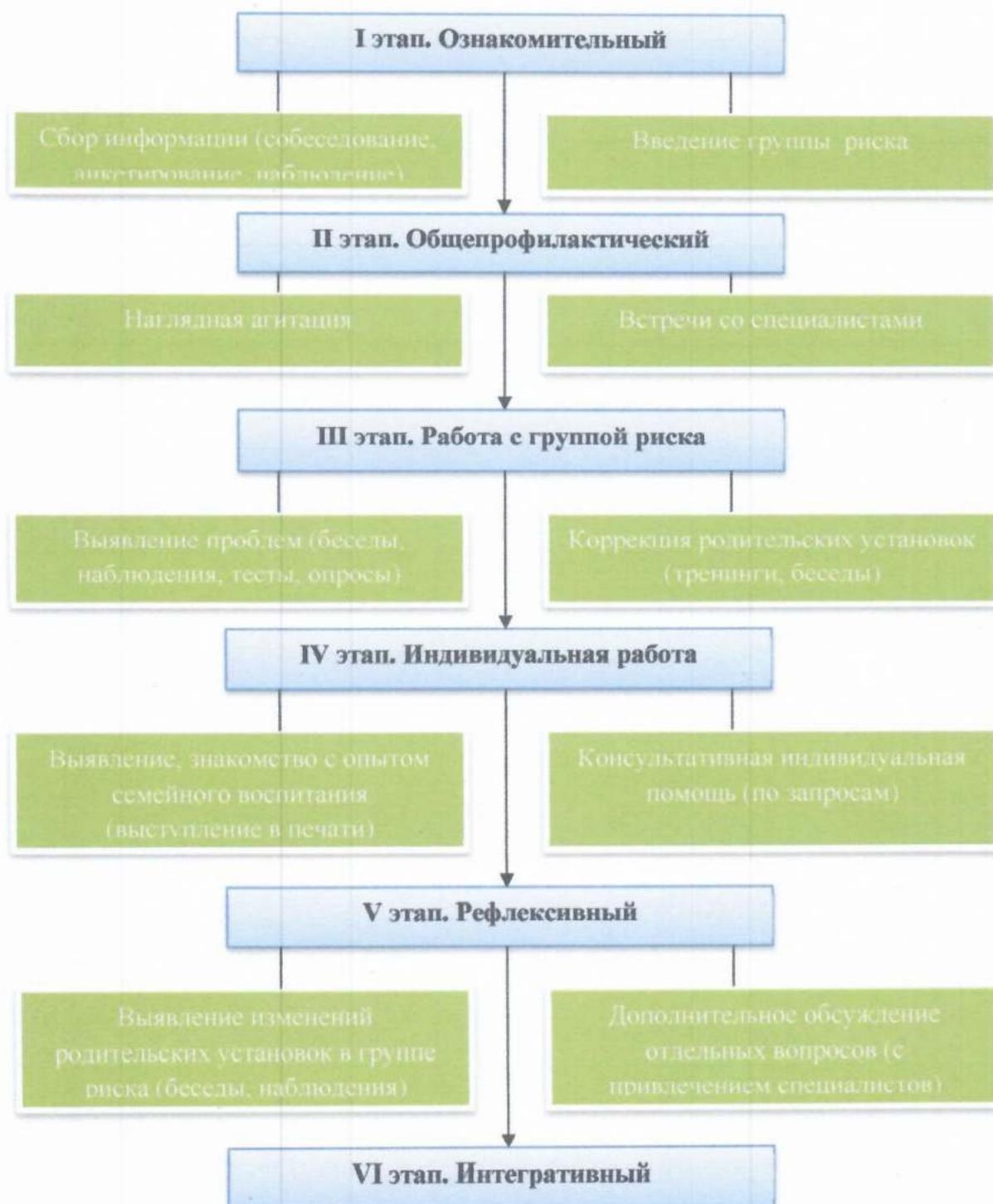
- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Посещение родителями открытых физкультурных занятий,

Психофизическое направление

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

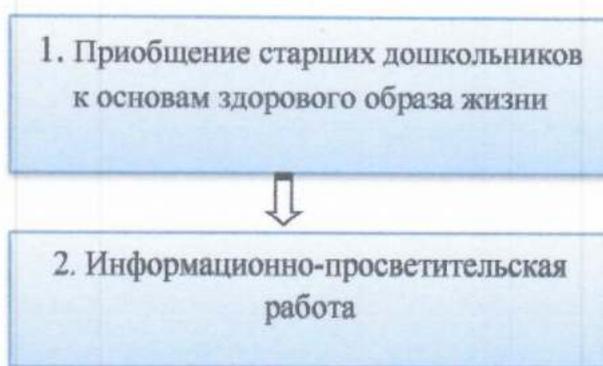
Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами. Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Модель стратегии и тактики работы ДОУ с родителями воспитанников

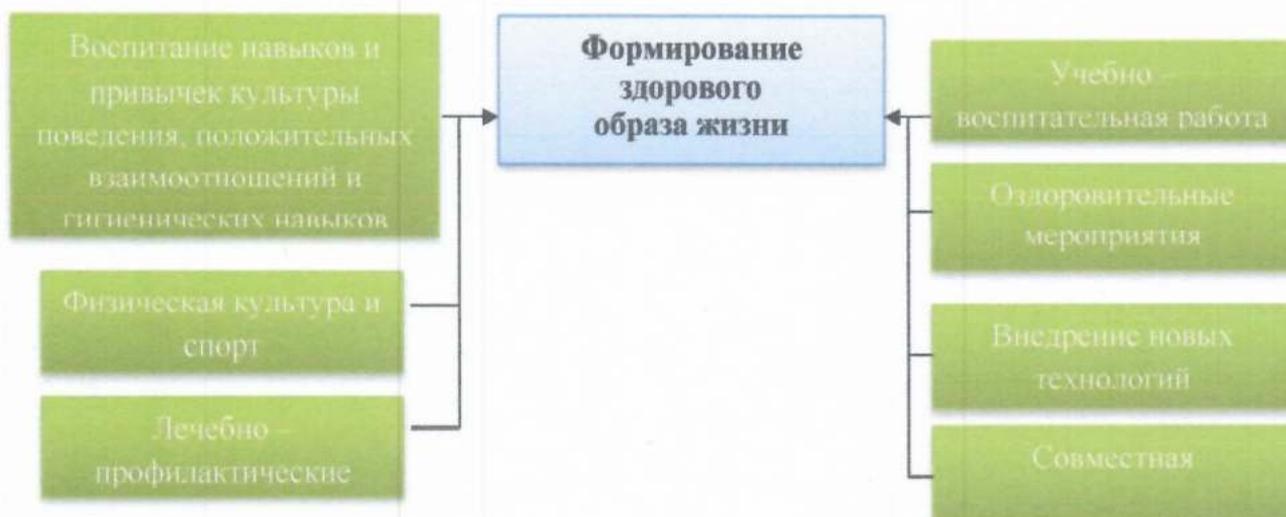




Работа ДОУ по совершенствованию системы физического воспитания и оздоровления детей в тесном сотрудничестве с родителями состоит из двух блоков:



I блок:



**Модель взаимодействия ДООУ с родителями по повышению
эффективности коррекционной работы**



**Тематическое планирование работы с родителями
по оздоровлению дошкольников**

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Анкетирование - «О здоровье детей и волевых привычках дошкольника»; - «Знаете ли Вы своего ребенка»; - «Как Вы оцениваете работу ДООУ».	В течении года	Старший воспитатель Воспитатели
2.	Консультации специалистов	В течение года	Медицинские работники и специалисты ДООУ
3.	Информационный стенд: - Су-джок терапия; - Гимнастика маленьких волшебников; - Обтирание сухой рукавичкой; - Рижский метод закаливания; - Профилактика простудных заболеваний	Постоянно	Воспитатели групп
4.	Смотры, выставки: - Смотр «Лучший физкультурный уголок»; - Выставка рисунков «Мой выходной день»; - Выставка семейных фотографий		Воспитатели групп

	«Моя семья», -Нетрадиционного оборудования		
5.	Дни открытых дверей: - «Спорт – сила и здоровье»; - «День здоровья»; - «Мы - спортсмены».	1-7 апреля ежегодно	Ст воспитатель, воспитатели всех возрастных групп
6.	Совместные праздники: -«Спортивная семья». - физкультурные досуги «Папа, мама, я – спортивная семья». -«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	По годовому плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
7.	Родительские собрания: - «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»; - « Адаптация с улыбкой» - «Влияние родительских отношений на становление личности ребенка»	По годовому плану	Воспитатели всех возрастных групп
8.	Родительские конференции: - «Через оздоровление, движение и игру к воспитанию человека будущего»; - «Неразлучные друзья – взрослые и дети».		Ст. воспитатель Заведующий МБДОУ

3.3. Взаимодействие с социальными институтами поселка по вопросам здоровьесбережения

Социум	
Детская поликлиника	-проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости; - проведение профилактических медицинских осмотров детей; - оказание лечебно-профилактической помощи; - информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья детей и оздоровительных мероприятиях по снижению заболеваемости; - составление рекомендаций, назначений по оздоровлению и медико-педагогической коррекции
Спортивная школа «Школа олимпийского резерва»	- подготовка и реализация спортивных мероприятий; - проведение ознакомительных экскурсий; - консультативная помощь в физическом развитии детей; - рекомендации воспитанникам о приеме в спортивные;
МБОУ СОШ № 6	- проведение совместных спортивных мероприятий; - экскурсии на уроки по физической культуре

МУК ЗЦБС

- информационная поддержка физкультурно-оздоровительной работы ДОУ через организацию индивидуального, группового информирования педагогов (обзоры, Дни информации, лектории);
- помощь в организации работы ДОУ по формированию здорового образа жизни детей посредством библиотечных форм работы (выставки, конкурсы, беседы, праздники)

МБУК ЗЦДК

- проведение совместных спортивных мероприятий;
- участие в общероссийской «Декаде SOS», посвященной профилактике вредных привычек, приобщению к ЗОЖ

Информационно-методический центр

- совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности;
- создание условий для активизации творческого потенциала педагогов средствами методической работы

3.3. Основные параметры оценки эффективности Программы

Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, старшей медсестрой ДОУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физкультуре с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадах здоровья, оформленных в каждой группе.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит педагог-психолог ДОУ. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника нашего дошкольного учреждения.

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

- общей заболеваемости;
- острой заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;

- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределения детей по группам здоровья.

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:

- Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием (1 раз в квартал на младшем, среднем и старшем возрастах).
- Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения.
- Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой.
- Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями.

Карта анализа проведения занятия по физической культуре

Ф.И.О. педагога _____

Дата контроля _____

Вид контроля _____

Цель контроля _____

Место проведения:		Группа (возраст и количество детей):	Форма проведения занятия:	Длительность	
Программные задачи:					
Уровни оценки	Подготовка к занятию	Выполнение санитарно-гигиен. требований	Оправданность и рациональность выбора методов и приёмов	Деятельность педагога	Деятельность детей
	Подбор атрибутов, пособий, физ.оборудования (достаточность, качество и эстетичность, безопасность, эффективность использования)	Температурный режим, проветривание, влажная уборка.	Наличие триединой дидактической цели (оздоровительной, образовательной, воспитательной)	Умение обеспечить оптимальную физическую нагрузку	Умение сопереживать успехам и неудачам товарищей, оказание им необходимой помощи
	Контроль за правильностью осанки, дыхания, соблюдение инструкции ОЖЗ детей		Использование приёмов создания положительной мотивации к занятиям физической культурой	Умение поддержать дисциплину во время НОД	Участие в расстановке физоборудования
			Оптимальность физической нагрузки (физиологическая обоснованность)	Чёткость, ясность, краткость объяснений, команд и инструкций	
			Использование приёмов создания положительной мотивации к занятиям физической культурой	Умение обеспечить оптимальную физическую нагрузку	
			Рациональность использования разных способов организации детей	Умение поддержать дисциплину во время НОД	
			Приёмы подачи нового с опорой на имеющиеся знания и навыки детей	Обеспечение интереса детей к двигательной активности	
			Использование приёмов оценки результата	Соблюдение правил безопасности	
			Интеграция образовательных областей	Организация индивидуальной работы с детьми	
			Чёткость, ясность, краткость объяснений, команд и инструкций	Культура общения педагога с детьми, соблюдение педагогической этики и такта	
			Умение обеспечить оптимальную физическую нагрузку	Активность, заинтересованность	
			Умение поддержать дисциплину во время НОД	Организованность и дисциплина	
			Обеспечение интереса детей к двигательной активности	Степень сформированности умений и навыков, качество выполнения ОРУ и ОВД	
			Соблюдение правил безопасности	Умение сопереживать успехам и неудачам товарищей, оказание им необходимой помощи	
			Организация индивидуальной работы с детьми	Участие в расстановке физоборудования	
			Культура общения педагога с детьми, соблюдение педагогической этики и такта		
			Активность, заинтересованность		
			Организованность и дисциплина		
			Степень сформированности умений и навыков, качество выполнения ОРУ и ОВД		
			Умение сопереживать успехам и неудачам товарищей, оказание им необходимой помощи		
			Участие в расстановке физоборудования		

Карта анализа прогулки

Ф.И.О. педагога _____

Дата контроля _____

Вид контроля _____ Цель _____

Длительность прогулки:

Дата:	Группа (возраст и количество детей):			
Цели:				
Уровни оценки	Подготовка к прогулке		Выполнение санитарно-гигиенических требований	Оправданность и рациональность выбора методов и приёмов работы с детьми
	<p>Умение определять содержание в соответствии с поставленными целью, возрастными особенностями детей</p> <p>Наличие выносного м-ла, его безопасность, соответствие содержанию прогулки, сезону</p> <p>Предварительная работа с детьми</p> <p>Одежда воспитателя</p> <p>Подготовка участка</p> <p>Соблюдение режима прогулки</p> <p>Удовлетворение двигательной активности рациональное чередование видов деятельности.</p> <p>Соблюдение инструкций по ОЖЗ детей</p> <p>Учет особенности предшествующих занятий при построении прогулки</p> <p>Соответствие одежды дет. погодным условиям</p>	<p>Приёмы организации наблюдения, использование худ. слова</p> <p>Приёмы активизации самостоятельной деятельности детей</p> <p>Приёмы активизации мышления и речи детей, поисковая деятельность</p> <p>Индивидуальный и дифференцированный подход к детям</p> <p>Приёмы организации трудовой деятельности детей</p> <p>Приемы воспитательного воздействия</p> <p>Приемы организации игровой деятельности</p> <p>Приемы организации продуктивной деятельности</p> <p>Регулирование поведения и взаимоотношений между детьми.</p> <p>Нестандартный подход к отбору содержания, материала, методов и приемов</p> <p>Речь воспитателя</p>		

Карта анализа физкультурного досуга (праздника, развлечения)

Ф.И.О. педагога _____
 Цель контроля _____

Дата контроля _____

Вид контроля _____

Место проведения:	Группа (возраст и количество детей):	Тема:	Длительность:
--------------------------	---	--------------	----------------------

Цель:

Уровни оценки	Организация предметно-пространственной среды	Организация досуга (праздника, развлечения)	Деятельность педагога	Деятельность детей
	Эстетичность оформления зала (площадки), соответствие тематике мероприятия			
	Соблюдение требований безопасности			
	Оборудование и атрибуты: обоснованность подбора, достаточность, качество и эстетичность, эффективность использования			
	Соблюдение гигиенических требований к помещению (площадке), одежде детей и педагога, оборудованию			
	Наличие триединой дидактической цели (оздоровительной, образовательной, воспитательной)			
	Продуманность организации досуга			
	Целесообразность его построения			
	Наличие мотивации, её соответствие возрасту детей			
	Разнообразие использованных заданий, игр, эстафет, аттракционов, развлекательных пауз и др.			
	Подбор заданий, игр, упражнений: с учётом физической подготовленности детей и их двигательного опыта; коллективные, подгрупповые и индивидуальные формы их проведения; на разные виды ОВД, развитие физических и			
	Наличие сюрризных моментов			
	Рациональность использования ТСО и ИКТ			
	Привлечение к участию детей из других групп, взрослых, в т.ч. родителей			
	Эффективность использования музыкального сопровождения			
	Речь педагога: грамотность, чёткость, ясность, логичность и доступность			
	Разнообразие, эффективность и обоснованность подбора методов и приёмов организации детей			
	Умение организовать детей, обеспечить дисциплину			
	Создание эмоционального интереса, атмосферы праздника, дружелюбия			
	Взаимодействие с детьми, персонажами, другими педагогами			
	Эмоциональность, уверенность в проведении досуга			
	Соблюдение педагогического такта			
	Активность, положительный эмоциональный настрой			
	Степень сформированности умений и навыков			
	Уровень сформированности нравственно-волевых качеств			
	Участие в подготовке, раздаче, уборке пособий			

Медико-педагогический контроль за физкультурным занятием

ПРОТОКОЛ № ____ медико-педагогического контроля физкультурного занятия

1. Дата: _____; группа: _____; воспитатель: _____
2. Присутствовало _____ детей (подгруппа/фронтально)
3. Санитарно-гигиенические условия: соблюдены/не соблюдены
4. Оборудование к занятию: соответствует задачам занятия/не соответствует
5. Длительность занятия – _____ мин.
 - Вводная часть – _____ мин.
 - Основная часть – _____ мин.
 - П/игра – _____ мин
 - Заключительная часть – _____ мин.
6. Определение плотности занятия (хронометраж)

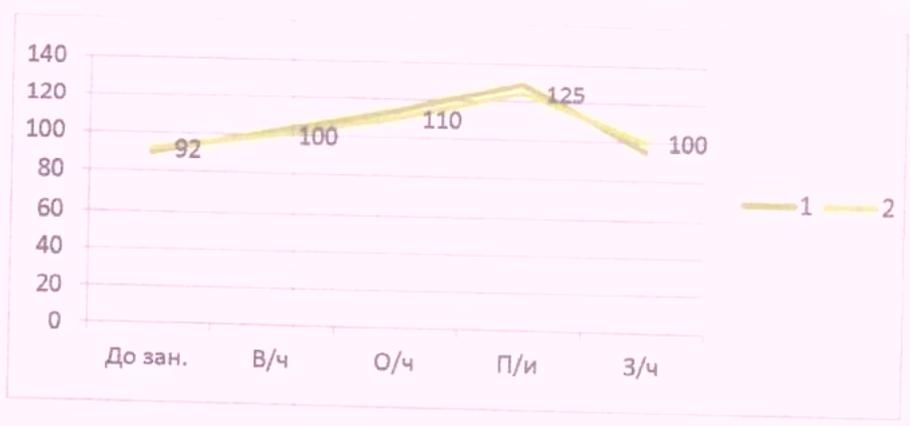
Сек.	минуты														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
40	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
50	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+
60	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
	Водная часть			ОРУ			ОВД			П/и			Закл.ч.		

Плотность занятия:

- Общая – _____ мин / _____ мин * 100 % = _____ %
- Моторная – _____ мин / _____ мин * 100 % = _____ %

7. Физиологическая кривая занятия

№	Ф.И.ребёнка	Возраст	Гр.зд.	Пульс (удар в мин)				
				До начала занятия	Вводная часть	Основная часть	П/игра	Закл. часть
1.		4,6	1-ая	90	102	114	130	95
2.		4,2	1-ая	92	100	110	125	100



Вывод: наблюдается постепенное ускорение, а затем замедление пульса у детей. Средний уровень частоты сердечных сокращений – 140 ударов в минуту, следовательно, тренирующая направленность физкультурного занятия достигнута, это даёт оздоровительный эффект.

8. Заключение: Занятие спланировано и проведено методически верно. Воспитатель и дети с поставленными задачами справились.

Старший воспитатель _____ Ф.И.О.
 Медсестра _____ Ф.И.О.

**Нормы физической нагрузки
 для детей дошкольного возраста**

Возраст ребёнка	Частота сердечных сокращений (мин) в состоянии покоя
3-4 года	100-110
4-5 лет	80-100
5-7 лет	80-100

При правильном распределении физической нагрузки на занятии пульс увеличивается на 15-20 % в вводной части занятия; на 40-70 % - в конце основной части (пик нагрузки), к концу занятия пульс должен вернуться к исходной величине.

Тренирующая направленность физических занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 130-140 ударов в минуту у детей 3-4 лет, 140-160 ударов в минуту у детей 6-7 лет.

Признаками резкого утомления у детей являются признаки:

- резкое покраснение или побледнение лица;
- общее выступание соли на коже;
- дыхание частое, поверхностное;
- может быть одышка, дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, рвота.

Оценка двигательной активности детей на физкультурных занятиях определяется по формулам:

$$\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное (педагогически целесообразное) время}}{\text{продолжительность занятия}} * 100\%$$

N – не менее 80 – 90 %

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{Время, затраченное на упражнения}}{\text{общее время занятия}} * 100\%$$

N – 70 – 80 % (младший возраст)

70 – 85 % (старший возраст)

Моторная плотность утренней гимнастики – 80 – 95 %

ЛИТЕРАТУРА:

1. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.
3. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – С-Пб, 2000
5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 2004
6. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». – СПб, 2000.
7. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М., 1999.
8. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
9. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – Москва «Генезис», 2007
10. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
11. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996.
12. Л.М.Щипицина, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова «Азбука общения» (СПб: 2003).
13. Логвина Г.Б., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. «Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста». – Минск, 1996.
14. Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг». – С-Пб «Речь», 2005
15. Т.П.Колодяжная «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» (Ростов – н/Д: 2002).
16. Чистякова М.И. «Психогимнастика». – Москва «Просвещение», 1995
17. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М: Владос, 1999.