

Республика Бурятия
Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 113 «Капитошка» комбинированного вида г.Улан-Удэ
(МАДОУд/с №113 «Капитошка» г.Улан-Удэ)
670011, г. Улан-Удэ, п.Энергетик, д.15, т.(факс) 42-92-77, kapi113@mail.ru

Принято:
Педагогическим советом
МАДОУ №113 «Капитошка»
Протокол №25 от 26.10.2020г

Утверждаю:
Зав.МАДОУ №113
Серебрякова Л.А.



**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И
БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ
на 2020– 2025г.г.**

Г.Улан-Удэ

2020г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в МДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 2-7 лет.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДОУ была создана программа "Формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников».

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
- Изучить и внедрить в практику ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития

здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.

- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

Принцип взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Схема 1

Таблица 1

Основные направления реализации программы

№ п/п	направление	задачи
----------	-------------	--------

1	Работа с детьми	- укреплять здоровье детей и обогащать их двигательный опыт 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; - целенаправленно развивать физические качества; - формировать умение сохранять правильную осанку; - воспитывать чувство уверенности в себе.
2	Работа с педагогами	- 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; - организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.
3	Работа с родителями	- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, - обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье; - активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; - оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья; - изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания; - создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка; - валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Ожидаемые результаты:

1.Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МАДОУ№113 «Капитошка» и семье.

2.Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.

3.Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.

4.Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.

5.Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.

6.Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.

7.Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.

8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.

9.Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей;

- общее физическое развитие детей;

-оценка уровня адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);

- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;

- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

• «Образовательная программа ДООУ»

• Устав МДООУ «Детский сад № 30»;

• СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26.

Для реализации задач, намеченных программой в ДООУ, созданы следующие условия:

Таблица 2

Объекты физической культуры	для	• имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп в т. ч. из нестандартного оборудования для «игровых дорожек», имеются в наличии мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, скакалки, кегли и тренажеры, теннисные столы, мячи- Фитбол, тоннели . Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность на занятии.
		• спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём, оборудованием для спортивных игр и упражнений: «ямой» для прыжков в длину, бревном и. д.
Помещения проведения развивающей и коррекционной работы, оснащение	для и его	Логопедический кабинет Стол для педагога, стол для занятий с детьми, зеркало, шкаф для хранения методических пособий. Обследование: альбом для логопеда, дидактический материал по обследованию речи детей (звуковая сторона, грамматический строй), сборники тестов.

	Развитие мелкой моторики: мозаики, пазлы, счетные палочки, конструкторы, дидактические игры. Развитие артикуляционной моторики: наборы картинок, пособия для целенаправленного выдоха, дидактические игры. Подготовка, автоматизация, дифференциация звуков: логопедические зонды, практические пособия для логопедов, стихи для развития речи, дидактические игры и упражнения.
Групповые помещения	В каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. Закаливающие процедуры: закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.

Схема 2

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в МАДОУ № 113
«Капитошка»

№ п/п	Содержание	Возраст детей	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Оптимизация режима					
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, м/сестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	2-7 лет		Педагог-психолог, старший воспитатель	В течение года
Организация двигательного режима					
	Физкультурные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по ФК	В течение года
	Корригирующая гимнастика после дневного сна	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	Музыкальный работник,	В течение года

				воспитатель	
	Спортивный досуг	3-7 лет	По плану	Инструктор по ФВ, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	2-7 лет	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	3-7 лет	Один раз в неделю, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	2-7 лет	Ежедневно перед завтраком	Инструктор по ФВ Воспитатели, старший воспитатель	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
	Динамические Паузы	3-7 лет	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы	Воспитатель	В течение года
Охрана психического здоровья					
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	2-7 лет	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты Педагог-психолог	В течение года
	-Сенсорная комната. -Увлекательные занятия «Психология творчества»	2-3года 4-7 лет	2 раза в неделю	Педагог-психолог	В течение года
Профилактика заболеваемости					
	Массаж «волшебные точки»	3-7 лет	3-4 раза в день	Воспитатели,	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	2-7 лет	2-3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после	Воспитатели,	В течение года

			сна		
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка					
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по солевой дорожке	3-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	2-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Водный душ для ног	2-7 лет	После прогулки	Воспитатели, младшие воспитатели	Июнь – август
	Занятия в бассейне	4-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по ФВ	В течение года
	Игровой час (бодрящая гимнастика)	2-7 лет	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
Лечебно – оздоровительная работа					
	Витаминизация: включение фруктов, соков и витамина С	2-7 лет	Ежедневно	Диетсестра	В течение года
Организация питания					
	сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	1,5-7 лет	Ежедневно	Диетсестра Шеф-повар	В течение года

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада и включает в себя следующие направления:

- I. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.
- II. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников.
- III. Познавательная деятельность.
- IV. Организация здорового ритма и двигательной активности.
- V. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.
- VI. Закаливание детей.
- VII. Работа с родителями.
- VIII. Работа с коллективом.

I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1.1 Модель организации здоровьесберегающего процесса

1. Оценка состояния здоровья детей:
 - показатели здоровья;
 - показатели физического развития;
2. Формирование основ здорового образа жизни:
 - валеологизация образования;
 - формирование основ безопасной жизнедеятельности;
 - привитие культурно-гигиенических навыков;
 - организация оптимального двигательного режима.
3. Взаимодействие с семьёй.
4. Оздоровление детей:
 - проведение лечебно-профилактических мероприятий;
 - проведение оздоровительных мероприятий.
5. Организация деятельности детей:
 - оптимизация режима дня;
 - организация гигиенического режима;
 - охрана психического здоровья;
 - организация питания;
 - создание безопасной среды жизнедеятельности.
6. Работа с персоналом:
 - обучение персонала;
 - организация контроля;
 - организация санитарно-эпидемических мероприятий.

1.2 Комплексная стратегия оздоровления детей

1. Оптимизация режима дня:
 - определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
 - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
 - организация гибкого режима дня.
2. Организация гигиенического режима:
 - режим проветривания помещений;
 - режим кварцевания;
 - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
 - обеспечение чистоты среды;
 - смена и маркировка постельного белья;
 - мытье игрушек.
3. Охрана психического здоровья:
 - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;
 - обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
 - организация безопасной, комфортной среды;

·определение эмоционального состояния каждого ребенка.

4. Организация питания:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
- качество продуктов питания и приготовленных блюд;
- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
- витаминизация 3-го блюда;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
- соблюдение питьевого режима.

5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
- соблюдение правил пожарной безопасности;
- подбор мебели с учетом антропометрических данных;
- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

1.3 Оценка состояния здоровья детей

Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах;
- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в подготовительной группе);
- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

Показатели физического развития:

- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется инструктором по физическому воспитанию по программе «Тропинка»- под редакцией В.Т.Кудрявцева

Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка –под редакцией Ю.В.Карповой

Таблица 3

II. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Критерии	Содержание критерия
1. Развитие интереса к различным видам спорта	1. Наличие знаний о различных видах спорта. 1.2 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей. 1.3 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов 1.4 Сформированность потребности в двигательной активности.

2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни	2.1 Сформированность представлений о ЗОЖ. 2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих. 2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.
3. Развитие навыков здорового образа жизни	3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья 3.2. Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания. 3.3. Сформированность потребности в двигательной активности
4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации. 4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях. 4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях.

III. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Таблица 4

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

тема	Цели
«Давайте познакомимся»	Организовать работу группы, научить вступать в контакт и общаться друг с другом, создать обстановку доверия и эмоционального комфорта.
«Как устроен человек»	Формировать представления детей о строении человека, его основных системах органах, что отличает современного человека от животного.
«Хорошо, что мы разные»	Формировать представления о различиях между полами, развивать чувство сплочённости, единства, учить действовать согласованно.
«Моя семья»	Выяснить представления детей о семье (своё имя, имя родителей, профессии),
«Палка, палка, огуречик – получился человечек»	Формировать представления о своём теле, правильной осанке, развивать речевые, исследовательские навыки, научить устанавливать эмоциональный контакт.
«Глазки – подсказки»	Выяснить представления детей о глазах, их значении, познакомить с «защитниками» глаз, выучить элементы гимнастики для глаз.
«Нюх-нюх»	Выяснить и углубить знания детей о носе, для чего служит нос, познакомить детей с миром запахов, научить различать различные запахи.
Дыхательная гимнастика «Любимый носик»	Познакомить детей с элементами дыхательной гимнастики, развивать чувство единства, умение действовать слаженно, учить работать в группе.

«Мой ротик»	Познакомить детей со строением рта, зубов, со значением зубов в жизни человека, объяснить причины болезни зубов, продолжать знакомить с гигиеническими процедурами (чистка зубов).
«Человек в мире звуков»	Познакомить детей со значением ушей, слуха в жизни людей, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука.
«Что я могу делать руками и ногами?»	Закреплять знания детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, учить элементам самомассажа, упражнять в умении быть ловким и быстрым, познакомить с понятиями ловкость рук, быстрота ног.
«Живой моторчик внутри меня»	Познакомить детей с сердцем, почему оно стучит, для чего сердце человеку.
«В гостях у Мойдодыра»	Познакомить детей с понятием «гигиена», выяснить знания детей о значении мыла, мочалки и полотенца, продолжать знакомить с понятием «здоровый образ жизни», формировать положительное отношение к гигиеническим процедурам.
«Зачем мы едим?»	Рассказать о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятием «здоровое питание», развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, воспитывать положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни.
«Как вести себя за столом»	Продолжать учить выделять правила здорового питания, рассказать о значении поведения за столом для хорошего пищеварения.
«Зачем мы спим?»	Создать положительную мотивацию на режимный момент сна, улучшить эмоциональный контакт между детьми и воспитателем, объяснить, что надо и что не надо перед сном.
«Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Познакомить детей с понятием «закаливание», продолжать воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
«Зимние игры на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с принципами закаливания – игры на свежем воздухе, познакомить с играми для их возраста.
«Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Вежливость на каждый день»	Обучить детей употреблять слова-приветствия, произносить их с соответствующей интонацией, закреплять умение использовать неречевые средства (улыбка, жесты, взгляд), развивать правильное произношение.
«Уроки доброты»	Продолжать учить детей правилам вежливого общения, воспитывать интерес к окружающим, развивать чувства понимания и сопереживания другим людям, развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих.
«Привычки: полезные и вредные»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
	Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим

«Откуда берутся болезни?»	навыкам, усилить бережное отношение к культуре тела, познакомить с понятием «микроб», обогатить жизненный опыт детей.
«Солнце – источник жизни на Земле»	Познакомить детей с солнцем, его значением для жизни человека и всего живого на Земле, предложить детям простые правила для полезного загара.
«Всегда и везде вечная слава воде!»	Закреплять гигиенические навыки, продолжать знакомить со значением воды в жизни людей и животных, развивать речевое дыхание, формировать правильную артикуляцию, тактильные ощущения.
Практическое занятие «Полезные игры»	Познакомить детей с играми, способствующими укреплению здоровья, продолжать воспитывать привычку быть здоровым, вызвать положительное эмоциональное отношение к играм.
Практическое занятие «Весёлая гимнастика»	Познакомить детей с гимнастикой под музыку, продолжать воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение), развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
Практическое занятие «Дыхательная гимнастика на свежем воздухе»	Продолжать знакомить детей с пользой дыхательной гимнастики, значением воздушных ванн для здоровья человека, развивать положительное отношение к гимнастике, чувство взаимодействия друг с другом.
«Полезные и вредные предметы дома»	Познакомить детей с полезными и опасными предметами в доме (бытовые приборы, спички, острые предметы), учить правильному поведению дома, чтобы не навредить здоровью.
«Правила поведения на улице»	Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на улице, формировать понятие «Я – пешеход», «Я – пассажир», объяснить, что правильное поведение на улице помогает сохранить здоровье и жизнь.
«Домашние животные и растения»	Расширить представления детей о домашних животных и растениях, о взаимодействии человека с природой, о пользе природы для человека.
Занятие – театрализация «Если хочешь быть здоров!»	Выяснить знания приобретённые детьми в процессе обучения, повысить эмоциональный тонус детей, повысить уверенность в себе, активность в коммуникативной деятельности.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.

Тема	Цели
«Главное чудо света - человек».	Продолжать формировать представления детей о строении человека, его основных системах и органах, выяснить знания детей о сходстве и различии в строении человека и животного.
«Скелет»	Познакомить детей со скелетом, его значением для умения двигаться и прямо ходить, познакомить детей с понятием «осанка», «позвоночник», «кость».
Практическое занятие. Гимнастика.	Познакомить детей с упражнениями, которые помогают формировать правильную осанку, воспитывать привычку заботиться о своём здоровье, развивать знания о значении правильной осанки для здоровья, речевые навыки, исследовательские навыки.

«Живой моторчик внутри человека»	Продолжать знакомство детей с сердцем, как оно работает, где «живёт»; развивать представления детей системах, помогающих слаженной работе организма.
«В гостях у Острозуба»	Продолжать знакомить детей со строением рта, строением зубов, их значением; развивать представления о причинах болезней зубов, знакомить с правилами ухода за ними.
«Язычок - помощник»	Познакомить детей со строением языка, дать элементарные представления о значении языка в ощущении вкуса пищи и способности разговаривать.
Практическое занятие. Артикуляционная гимнастика.	Продолжать знакомить детей с упражнениями, способствующими укреплению артикуляционного аппарата, а также упражнениями, направленными на укрепление связок, горла, позволяющими регулировать дыхание; развивать интерес к своему здоровью, желание заботиться о своем здоровье.
«Чтобы глаза видели»	Познакомить детей со строением глаза, показать какую роль зрение играет в жизни человека, рассказать об особенностях восприятия цвета, подчеркнуть разницу между зрением человека и животного, познакомить с понятием «зрение».
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать знакомить с элементарными правилами сохранения здоровья глаз: правилами гигиены, гимнастикой для глаз. Воспитывать привычку заботиться о своём здоровье.
«Умный нос»	Углубить представления детей о носе, его значении в восприятии запахов. Продолжать знакомить с элементами дыхательной гимнастики.
«Ушки на макушке»	Познакомить детей со строением уха, развивать слуховое внимание и фразовую речь, формировать умение определять направленность звука и его пользу для организма, продолжать знакомить с правилами гигиены ушей.
«Кожа - главная одежда человека»	Дать элементарные представления о коже, её значении для человека; формировать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и предметах личной гигиены.
«Руки и ноги тебе ещё пригодятся»	Продолжать формировать представления детей о частях тела, развивать навыки коллективной работы, формировать представления о значении рук и ног для полноценной жизни человека.
«Умная головка»	Познакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме.
«Приятного аппетита!»	Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
«Сказка о микробах»	Познакомить детей с причиной возникновения болезней - микробами, выяснить и обогатить представления детей о способах избежать болезней: гигиена, закаливание.
«Дружи с водой»	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами гигиены, со значением воды для человека и животных; создать позитивное отношение культурно-гигиеническим процедурам, помочь организовать жизненный опыт детей.

Практическое занятие. «Уход за волосами и ногтями»	Формировать элементарные представления детей о способах ухода за волосами и ногтями, закреплять представления о значении ухода за ними не только для здоровья, но и для общения.
«Солнце - источник жизни на Земле»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных.
«Улыбка и смех - здоровье для всех»	Познакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами регуляции и управления настроением; формировать представление об улыбке и смехе, как неотъемлемой части здорового образа жизни.
«Моё настроение»	Продолжать знакомить детей с понятием «настроение», учить понимать настроение другого человека, познакомить со способами управления и регуляции своего настроения, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Спокойной ночи!»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
Праздник непослушания. Чтение стихотворения Г. Остера «Вредные советы»	Познакомить детей со стихотворением, обсудить «правильность» советов; выяснить последствия следования таким советам; «исправить» вместе с детьми ошибки.
«Полезные и вредные привычки в нашей жизни»	Продолжать формировать представления о здоровье – как одной из главных ценностей жизни, выделить правила культурно-гигиенического поведения, определить и закрепить полученные знания о полезных и вредных привычках, воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.
«Лечение и лекарства»	Познакомить детей с понятиями «лекарство», «лечение»; пояснить детям, что лекарства полезны, только если их назначил доктор, иначе ими можно отравиться и даже погибнуть; познакомить с другими способами укрепления здоровья: закаливание, гигиенические процедуры и т.д.
«Где живёт «свежий воздух»	Продолжать знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека; рассказать о значении воздуха для жизни человека. Познакомить со свойством воздуха перемещаться в пространстве и переносить запахи и пыль; обратить внимание на различие воздуха в городе и в лесу, за городом.
«Зелёные помощники человека»	Расширять и закреплять знания детей о пользе для здоровья растений (деревьев, овощей, фруктов), формировать представления о значении растений для здоровья человека, об использовании растений и их частей.
«Физкульт - ура!»	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья.
Практическое занятие. Подвижные игры.	Продолжать формировать положительное отношение к развитию двигательных навыков, желание участвовать в подвижных играх; подводить детей к пониманию значения движений в оздоровлении человека.
Практическое занятие. Ритмическая гимнастика	Продолжать знакомить детей с гимнастикой под музыку, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, движение),

«Музыка и движение»	развивать умение действовать вместе, сплоченность группы.
«Закаляйся!!!»	Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни, формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливания в профилактике этих заболеваний.
«Город, люди, машины»	Формировать представления детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, большое количество людей), познакомить с элементарными правилами поведения на улице города.
«Если ты дома один»	Формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
Выставка детских работ «В стране Здоровья»	Закрепить и систематизировать знания, полученные в процессе обучения, привлечь родителей к участию в конкурсе, формировать заинтересованность родителей в привитии привычки к здоровому образу жизни.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Тема	Цели
«Что такое здоровье?»	Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.
«Какими были первобытные люди?»	Познакомить детей с понятием «древний человек», выделить признаки, отличающие человека от животных; познакомить с особенностями восприятия окружающей действительности первобытными людьми.
«Скелет»	Продолжать знакомить детей со строением, ввести в словарь детей слова «скелет», «кость», «сустав»
«Как стать Геркулесом?»	Познакомить детей с понятием «мышцы», с их значением для возможности двигаться, формировать понимание значения двигательной деятельности в укреплении здоровья.
Практическое занятие. Упражнения для формирования осанки.	Познакомить детей с понятием «физическая культура», формировать представления о двигательных качествах человека, о значении физических упражнений для здоровья, продолжать знакомить с упражнениями для укрепления позвоночника и формирования правильной осанки.
«Кто живёт в моей голове?»	Продолжать знакомить детей с самым главным, важным и сложным органом - мозгом, его значением для человека; формировать представления о взаимосвязи органов в организме, развивать представления об умственной деятельности человека.
Практическое занятие. Решение логических задач.	Продолжать формировать представления об умственной деятельности человека, развивать владение элементарными мыслительными операциями (анализ, синтез, обобщение), с помощью решения загадок, логических задач.
«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»	Продолжать формировать представления об органах чувств, воспитывать привычку к здоровому образу жизни, формировать логическое мышление, активизировать представления о

	доминирующем развитии того или иного органа чувств у людей определённых профессий.
«Кинокамера внутри нас»	Продолжать знакомить детей со строением глаза, показать какую роль играет зрение в жизни человека, об особенностях зрительного восприятия предметов и явлений.
Практическое занятие. Гимнастика для глаз.	Продолжать формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знание о гигиенических процедурах, способствующих здоровью глаз; знакомить с комплексами гимнастики для глаз, направленных на укрепление зрения.
«В стране Звуков»	Познакомить детей с особенностями развития слуха у животных и человека; активизировать знания о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью.
«В стране Запахов»	Продолжать знакомить с особенностями работы носа, дать сравнительную характеристику его работы по восприятию запахов у животных и у человека; познакомить с понятием «обоняние», сформулировать совместно с детьми рекомендации по охране органа обоняния.
Практическое занятие. Дыхательная гимнастика.	Продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни, знакомить с дыхательной гимнастикой, способствующей правильному дыханию, укреплению дыхательного аппарата.
«Правила королевы Зубной щётки»	Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, обсудить роль зубов в переработке пищи, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.
«Природный скафандр»	Познакомить детей с понятием «орган осязания», продолжать знакомить со значением кожи для жизни человека, дать элементарные представления о профилактике заболеваний кожи и рекомендации по оказанию первой помощи при порезах, царапинах.
«Живые реки организма»	Познакомить детей с жизнедеятельностью системы кровообращения, дать понятие о «крови» как носителе питательных веществ в организме, о её значении для жизни и здоровья человека.
«Правильное питание или «Клуб сладкоежек»»	Формирование знаний у детей о полезной и не полезной пище, систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта, развивать здоровые принципы питания, создать оптимистическое настроение обстановку доверия в группе, составить вместе с детьми несколько правил правильного питания.
«Мой режим дня»	Познакомить детей с понятием «режим дня», развивать понимание важности режима дня для здоровья человека.
«Самый сладкий дедушка Сон»	Познакомить детей со значением сна для здоровья человека, объяснить, что о сне и отдыхе тоже надо заботиться; определить занятия, которыми следует или не следует заниматься перед сном.
«Сказка о микробах» откуда берутся болезни	Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил, формировать представления о значении гигиенических процедур для здоровья.

Практическое занятие «Уход за руками и ногами»	Закреплять знания о частях тела, предложить детям несколько правил ухода за руками и ногами: гигиенические процедуры, упражнения для укрепления; развивать навыки коллективной работы, упражнять в умении быть ловким и быстрым.
«Вода - для хвори беда»	Продолжать знакомить детей со значением воды для жизни человека, о её свойстве растворять различные вещества; обратить внимание на необходимость употребления чистой воды; закреплять гигиенические навыки, речевое дыхание, стремление к здоровому образу жизни.
«Солнце - друг или враг?»	Продолжать формировать представления детей о Солнце как одном из основных условий роста и развития человека, растений и животных, познакомить с некоторыми свойствами солнечных лучей, которые неблагоприятно влияют на организм; с мерами предосторожности нахождения на солнце.
«Мы - туристы»	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, о необходимости организации двигательной деятельности
«Какой я, какие другие?»	Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; расширять и закреплять представления о родственниках.
«Мои чувства. Моё настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение», «чувства», учить понимать настроение других людей, познакомить со способами регуляции и управления настроением, диагностировать эмоциональное состояние детей.
«Добро и здоровье»	Выяснить представления детей о добрых и злых людях, поступках; учить объективно оценивать своё поведение и поведение других; сформировать представления о добре как неотъемлемой части здорового образа жизни.
Выставка плакатов «здоровый образ жизни»	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, привлечь родителей к совместной с детьми деятельности, формировать заинтересованность детей в привитии привычки к здоровому образу жизни.
«Мой «цветок здоровья»»	Закреплять представления детей о компонентах составляющих здоровый образ жизни, вместе с детьми раскрыть их содержание; обсудить пословицы и поговорки о здоровье.
«Один дома»	Продолжать формировать представления детей о предметах домашнего быта, являющихся источниками потенциальной опасности, о правилах безопасного поведения дома.
«Я - пешеход и пассажир»	Закреплять представления детей о значении транспорта для жизни большого города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.
Открытый День здоровья.	Закреплять представления детей о здоровом образе жизни, развивать стремление поделиться своими знаниями с другими людьми, развивать положительное отношение к спорту как основы формирования здорового образа жизни; продолжать учить взаимодействовать в команде.

Таблица 5

ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ф.И.О. воспитанника	Развитие интереса к различным видам спорта	Осознанное отношение к здоровому образу жизни	Развитие навыков здорового образа жизни	Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности
------------------------	--	---	---	--

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл – у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».

- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

Валеологическое образование детей в ДООУ воспитанию по программе «Тропинка»- под редакцией В.Т.Кудрявцева, Л. В. Гаврючиной «Здоровьесберегающие технологии в ДООУ».

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Активизация двигательного режима детей:

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

Таблица 6

	Виды занятий	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительная работа		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность 2-5 мин.
1.2.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры, подобранные с учетом индивидуальных особенностей детей. Длительность 12-30 мин.
1.4.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 10-15 мин.
1.7.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.

1.8.	Корригирующая гимнастика	2 раза в неделю или курсами ежедневно в течение 10 дней подряд с последующим перерывом. Длительность 12-20 мин. Проводится по рекомендации врача.
------	--------------------------	--

2.Учебные занятия

2.1.	Физическая культура	3 раза в неделю, длительность 12-30 мин
------	---------------------	---

3.Самостоятельные занятия

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
-----	---	---

4.Праздники и развлечения

4.1	Неделя здоровья	2 раза в год
4.2	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе	2 -3 раза в год, внутри детского сада ,. Длительность 20-40 минут

5.Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДООУ и семьи

5.1	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 -2 раза в год
5.2	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

1. Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических и материально-технических условий:

Таблица 7

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1.Организация режима пребывания ребенка в ДОУ	1.1. Распределение нагрузки в течение дня.	Август в течение года	Ст.воспитатель, педагоги
	1.2. Продолжительность пребывания детей на свежем воздухе.		
	1.3. Смена видов деятельности в течение дня		
2.Соблюдение требований санитарно-гигиенических норм и правил	2.1. Подбор мебели в соответствии с антропометрическими данными детей	2 раза в год	Ст. медсестра, Ст.воспитатель, завхоз
	2.2. Проведение замеров: - освещенности, - влажности, - температуры воздуха в группах, залах, кабинетах специалистов	Ежегодно Ежедневно	Завхоз Ст. медсестра
3. Укрепление материально-технической базы	2.1. Оборудование спортивного участка	2013-14 г.	Завхоз
	2.2. Оборудование прогулочных участков	2013 -14г.	Завхоз
	2.3. Оборудование: - физкультурных центров, - спортзала	постоянно	Ст. воспитатель, родители инструктор по

			ФК
	2.6. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования в залах и группах	постоянно	педагоги, инструктор по ФК
	2.7. Приобретение: - бактерицидных ламп (групп, медкабинета, спортзала); - аппарата для измерения давления детям и сотрудникам; - приобретение приборов ионизации воздуха для групповых помещений.		Заведующая ДОУ, завхоз, ст. медсестра
4. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ	4.1. Соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени.	постоянно	Завхоз
	4.2. Своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ	постоянно	Завхоз

2. Создание условий для сохранения и укрепления психического и эмоционального здоровья детей

Таблица 8

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Создание условий для полноценного психического развития ребенка в период адаптации	1.1.Оказание помощи в период адаптации, составление рекомендаций по предупреждению эмоциональных перегрузок детей.	Сентябрь (по мере поступления детей)	Педагог-психолог
	1.2. Изучение медицинской документации воспитанников	Сентябрь, октябрь	
	1.3. Анкетирование родителей		
2. Формирование у педагогов потребности в психологических знаниях	2.1.Консультации	По плану ДОУ	
	2.2. Участие в педагогических советах		
3. Психолого-педагогическое изучение личности ребенка	3.1. Обследование при поступлении в детский сад	Сентябрь	
	3.2. Обследование при переходе на новый возрастной этап	По запросу	
	3.3. Диагностика эмоциональной и коммуникативной сфер ребенка, выявление причин нарушения	По запросу	
4. Консультирование педагогов и родителей	4.1. Проведение индивидуальных консультаций		
	4.2. Участие в родительских собраниях		
5. Совместная работа с администрацией	5.1. Участие в комплектовании групп	Август, сентябрь	Заведующий МДОУ, педагог-психолог

Таблица 9

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Использование оздоровительных режимов	1.1. Обеспечение динамического режима дня.	постоянно	Ст.воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	1.2. Обеспечение разнообразной деятельности		
2. Использование рационального питания	2.1. Обеспечение калорийности детского питания, его вкусовых качеств	постоянно	Ст. медсестра, Шеф повар
	2.2. Обеспечение разнообразия меню		
	2.3. Обеспечение меню достаточным количеством овощных блюд, зелени, соков, фруктов		
	2.4. Витаминизация третьих блюд .		
3. Соблюдение гигиены одежды и помещений	3.1. Соответствие одежды детей сезону и температуре помещений	постоянно	Воспитатели
	3.2. Проветривание	По графику	Воспитатели, младшие воспитателей
	3.3. Использование бактерицидных ламп		
	3.4. Влажная уборка помещений	постоянно	Младшие воспитатели
	3.5. Соблюдение питьевого режима		Воспитатели
	3.6. Соблюдение гигиенических требований к игрушкам и их содержанию		Воспитатели, младшие воспитателей
4. Использование закаливающих процедур	4.1. В повседневной жизни: - воздушные ванны - максимальное нахождение детей на свежем воздухе - закаливание - сон с доступом воздуха - игры с водой	постоянно	Ст. медсестра, воспитатели
	4.2.Специально-организованные: - утренняя гимнастика - контрастные температуры воздуха в спальне и группе - занятия в зале	В соответствии с установленным двигательным режимом	Ст. медсестра, воспитатели, инструктор по ФК
5. Использование физических упражнений в повседневной жизни	5.1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах	ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК, музыкальный руководитель
	5.2. Подвижные, спортивные,	постоянно	Инструктор по ФК,

	народные игры по сезону, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность		воспитатели музыкальный руководитель
	5.3. Физкультминутки		Воспитатели

V. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в детский сад через личную беседу. Тщательно изучается карта индивидуального развития ребёнка, условия жизни, особенностей поведения и развития.

Эта работа тесно связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами.

Таблица 10

Организация оздоровительно-профилактической работы

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Предупреждение инфекционных заболеваний	1.1. Профилактические прививки	По плану прививочной работы	Врач, ст. медсестра
	1.2. Сквозное проветривание помещений	Систематически	Воспитатели, младшие воспитатели
	1.3. Соблюдение санитарно-гигиенических правил		Врач, ст. медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
	1.4. Проведение санитарно-просветительской работы	По плану	Врач, ст. медсестра
2. Мобилизация защитных сил организма	2.1. Отвар шиповника	По плану медсестры	Ст. медсестра, воспитатели
	2.2. Соки		
	2.3. Фрукты		
3. Проведение неспецифической профилактики ОРВИ	3.1. Проведение упражнений, игр для профилактики простудных заболеваний	постоянно	Воспитатели, инструктор по ФК
	3.2. Использование чесночно-луковых фитонцидов.	Весна, осень	Воспитатели
4. Проведение профилактических мероприятий	4.1. Гимнастика для глаз 4.2. Дыхательные упражнения 4.3. Логоритмические упражнения 4.4. Игры «Песок-вода»	постоянно	Воспитатели, логопед, инструктор по ФК музыкальный руководитель, педагог-психолог
6. Проведение профилактических мероприятий по предупреждению нарушений осанки	6.1. Подбор соответствующей мебели	Сентябрь, январь	Завхоз, ст. медсестра, воспитатели, инструктор по ФК
	6.2. Введение корригирующих упражнений в комплексы ОРУ и утренней гимнастики.	постоянно	
	6.3. Введение во все формы по физическому воспитанию		

	упражнений, направленных на формирование навыка правильной осанки		
7. Проведение коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения осанки	- осуществление индивидуального подхода, - регулирование физической нагрузки, - подбор мебели	постоянно	Врач, воспитатели, инструктор по ФК, родители

VI. ЗАКАЛИВАНИЕ

Система закаливающих мероприятий

Закаливание - ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. В природе постоянно меняется уровень солнечной радиации, температуры воздуха и воды, влажность и подвижность воздуха. Следовательно, основными средствами закаливания организма являются вода, свежий воздух, солнечный свет.

В ДОУ используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие **требования**:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации ДОУ, медицинского персонала, инструктором по физической культуре, других педагогов и родителей.

Таблица 11

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2—3	3-4	4-5	5-6	6-7
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	1-2	2	2	2-3	3-4
Пребывание	Воздушная ванна	Индивидуально				

ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении						
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 12	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	В соответствии с режимом дня группы				
Дневной сон	Воздушная ванна, с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	в соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна, различные методики закаливания	3-6				

Применение какой-либо одной закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта. Закаливание – это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года. Очевидно, что нельзя закалить ребенка раз и навсегда, придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливание — должно сопровождать жизнь детей дома и в детском саду.

Принципами закаливания являются:

- Постепенность
- Регулярность
- Индивидуальность
- Многофакторность

Факторы закаливания

1. Воздух
2. Вода
3. Солнце
4. Рецепторные.

В реальной практике дошкольного учреждения трудно охватить процедурами одновременно детей всей группы. Однако в целом, традиционные подходы к закаливанию при правильной организации могут дать определённый закаливающий эффект.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд **требований**:

- Проведение комплексной оценки здоровья ребенка.
- Определение типа закаливания.
- Дозирование.
- Выбор метода закаливания.

При работе по закаливанию детей мы придерживаемся **следующих правил**:

1 правило Индивидуальный подход к каждому ребёнку.

2 правило Систематическое проведение процедур во все времена года, без перерывов.

3 правило Постепенное увеличение силы закаливающего воздействия с учётом самочувствия ребёнка.

4 правило Проведение закаливания на положительном эмоциональном фоне.

VII. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в МДОУ.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями использовать следующие формы работы:

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование
- Выпуск информационных листов
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
- Показ онлайн- занятий для родителей
- Совместные занятия для детей и родителей
- Круглые онлайн-столы с привлечением специалистов детского сада
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

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

1. Единство – которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с

содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

С целью **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями **цикл бесед, лекций** по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Плавание – крепость здоровья.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.)

и их влияние на здоровье детей.

- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию (инструктор по ФК)
- Информационный стенд (старший воспитатель)
- Родительские собрания (все специалисты)
- Консультации о ЗОЖ в семье (врач-педиатр, ст. медсестра, ст. воспитатель)
- Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту (психолог, воспитатели)
- Организация досуга в семье (музыкальный руководитель)
- Консультации о психологическом здоровье (педагог-психолог)
- Антиалкогольная пропаганда (старший воспитатель)
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, литературы, дидактических пособий, фотовыставки.

**План работы
по формированию здорового образа жизни в МАДОУ №113 «Капитошка» на 2020-2025 учебный год**

№ п/п	Направления деятельности, мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни		
1.1.	Изучение инструктивно-методических рекомендаций по совершенствованию процесса по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в ДОУ и применение их в работе	С сентября 2020г по факту	Ст.воспитатель
1.2.	Разработка консультаций для родителей и педагогов на основе методических рекомендаций по оказанию психологической помощи воспитанникам, испытывающим трудности в развитии, адаптации, обучении и общении	В течение периода	Ст.воспитатель
2.	Совершенствование организации медицинского обслуживания в ДОУ		
2.1.	- Оснащение в соответствии с требованиями СанПиН помещений для работы медицинского персонала	постоянно	Зав. ДОУ
3.	Создание единой системы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников		
3.1.	Соблюдение нормативно-правовых условий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников: Устав МБДОУ Образовательная программа ДОУ Положение о педагогическом совете Положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме Должностные инструкции	Постоянно	Зав. ДОУ
3.2.	Содержание и развитие инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом, ритмикой: Музыкальный зал спортивный зал кабинет учителя-логопеда - 2 Спортивная площадка на улице Физкультурные уголки в группах Приобретение необходимого оборудования, медикаментов для оснащения	постоянно	

	медицинского кабинета; Оснащение учреждения здоровьесберегающим оборудованием, используемым в профилактических целях; Приобретение нового оборудования для спортивного зала	по потребности	Завхоз
3.3.	Рациональная организация образовательного процесса: - составление режима дня на учебный год, на летний период; - составление расписания занятий в соответствии с учебным планом; - проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению техники безопасности.	август в течение года	Ст.воспитатель
3.4.	Организация физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работы в ДОУ: - физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения; - утренняя гимнастика; - физминутки, динамические паузы в течение дня; - организация прогулки; - проведение Недели здоровья; - физкультурные досуги и праздники; - закаливающие процедуры; - музыкальные праздники и развлечения;	в течение года	Ст.воспитатель
3.5.	Организация системы просветительской и методической работы в ДОУ по здоровьесбережению: - проведение семинаров-практикумов - Разработка консультаций для родителей по теме формирования здорового и безопасного образа жизни детей	в течение года	Ст.воспитатель, инструктор по ФК
3.7.	Комплексное сопровождение системы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников	в течение года	
3.7.1.	Привлечение педагогических и медицинских работников к реализации всех направлений работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, просвещению родителей Неделя здоровья Конкурс детского рисунка Консультации для родителей и сотрудников Совместные мероприятия с родителями Лекции для родителей и сотрудников Беседы с родителями и сотрудниками	в течение года	Зав. ДОУ

	Выставка научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей Профилактические осмотры воспитанников Профилактические прививки Витаминотерапия, фитотерапия Проведение занятий по ОБЖ для детей		
3.8.	Проведение мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников: Диагностика физической подготовленности	2 раза в год	Ст.воспитатель
4.	Формирование здоровья и здорового образа жизни в рамках внедрения федеральных государственных образовательных стандартов		
4.1.	- Разработка и внедрение Программы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников	Октябрь-ноябрь 2020	Зав. ДОУ
4.2.	Создание благоприятного режима двигательной активности воспитанников с учётом возраста и состояния здоровья	постоянно	Зав. ДОУ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575855

Владелец Серебрякова Людмила Альбертовна

Действителен с 05.03.2021 по 05.03.2022