**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ   
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №23 ст. АРХОНСКАЯ»   
 МО – ПРИГОРОДНЫЙ РАЙОН РСО – АЛАНИЯ**

363120,ст. Архонская, ул. Ворошилова, 448 (867 39) 3 12 79, e-mail:tchernitzkaja.ds23@yandex.ru

**Утверждаю**Заведующий МБДОУ   
«Детский сад №23 ст. Архонская»  
 Л.В. Черницкая

# СОДЕРЖАНИЕ.

# *Раздел I. ИНФОРМАЦИОННЫЙ*

1. Актуальность программы.
2. Концепция программы.
3. Основные направления программы.

# *Раздел II. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ*

1. Материальное обеспечение оздоровительной работы.
2. Организационно-методическое обеспечение оздоровления детей.
3. Система воспитательно-образовательной, оздоровительной, профилактической   
   и коррекционной работы.
4. Формирование представлений и навыков здорового образа жизни.
5. Работа по обучению детей ЗОЖ на основе здоровьесберегающих технологий.
6. Здоровьесберегающие технологии.
7. Адаптация к условиям ДОУ вновь прибывших детей.
8. Модель организации двигательного режима ДОУ.
9. Двигательный режим МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская»
10. Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий.
11. Структура планирования прогулки.
12. Закаливание детей в ДОУ.
13. Организация рационального питания детей.
14. Нетрадиционные методы иммунопрофилактики
15. Рекомендации по проведению мероприятий по здоровому образу жизни и безопасности.
16. Психологическое сопровождение развития детей.
17. Взаимодействие с семьей.

# *Раздел III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном   
   учреждении.
2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности.
3. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей.
4. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы согласно требований СанПин (2.4.1.3049-13).

# *Раздел IV. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ*

1. Мониторинг состояния работы по здоровьесбережению детей.

2. Медико-педагогический контроль за здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном учреждении.

MC900437988[1]

j0280530

## *Раздел I.*

## *ИНФОРМАЦИОННЫЙ*

# **Актуальность программы**

*Оздоровительная программа определяет основные  
 направления оздоровления детей в детском саду, задачи,  
а также пути их реализации*

***«Здоровье – это драгоценность и,***

***при том, единственная, ради***

***которой стоит не жалеть времени,***

***сил, трудов и великих благ»***

Мишель де Монтень.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.   
  
В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.  
  
Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний опре­деляется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицатель­ным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается число хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные  
 и нейропсихические перегрузки.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства.

Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно  
 в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Януш Корчак делился своими наблюдениями:

***«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье… Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.  
 Объясни им, и они будут беречься».***

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Возможность постоян­ного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здо­рового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени   
в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.   
  
В результате этого в МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская» разработана ***Оздоровительная программа*** и ***приложения*** к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении.

***Оздоровительная программа*** комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

***Оздоровительная программа*** является одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах комплексной программы развития и воспитания дошкольников

***«От рождения до школы»***

***( Е.Н.Веракса, Т.С.Комарова, М.А. Васильева).***

## Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

* Медицинский кабинет, изолятор, оснащены медицинским оборудованием;
* Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
* Методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
* В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

2. Концепция программы

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

***Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-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.***

# Основные принципы программы:

* ***Принцип научности*** – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
* ***Принцип активности и сознательности*** – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
* ***Принцип комплексности и интегративности*** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

## *Цель программы:*

## *Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.*

## *Подцели:*

* Воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка;
* Оптимизация педагогического процесса в ДОУ;
* Формирование потребности педагога в саморазвитии и рефлексии.

# ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО *ОБРАЗ ВЫПУСКНИКА ДОУ*

* Сохранение, укрепление соматического здоровья ребенка.
* Физическое развитие – овладение различными видами движений, развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.).
* Развитие сенсомоторной координации.
* Произвольность всех психических процессов.
* Сформированность волевых качеств и привычек.
* Положительный образ «Я ».
* Эмоционально-положительная, адекватная самооценка.
* Благополучие внутреннего мира (нормальный уровень тревожности).

# *ОБРАЗ ПЕДАГОГА ДОУ*

* Теоретическая компетентность -
* общенаучная,
* психолого-педагогическая,
* методическая
* Технологическая компетентность -

***Умение:***

* Планировать педагогический процесс;
* Определять задачи и содержание воспитательно-образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
* Эффективно организовывать деятельность детей в разных ее видах;
* Осуществлять координацию своей деятельности с другими участниками воспитательно-образовательного процесса;
* Привлекать родителей к участию в деятельности ДОУ;
* Безусловно, принимать ребенка;
* Находить и раскрывать ресурсы ребенка во всех видах его активности;
* Участие в консультировании родителей;
* Разработка собственных проектов развивающей деятельности;
* Самостоятельный анализ ситуации в группе, прогноз ее дальнейшего развития;
* Выбор стратегии, содержания, дидактического материала и создание развивающей среды в группе;
* Накапливание, обобщение и распространение опыта работы;
* Психолого-педагогическая рефлексия деятельности;
* Стремление к самообразованию, самоусовершенствованию, повышение педагогического мастерства.

# 3. Основные направления программы

## *Валеологическое образование детей.*

В соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская» представлены следующие ***задачи:***

## *Группа раннего возраста*

**Задачи возраста:**

- обеспечивать медико-педагогические условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;

- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;

- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;

- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;

- обеспечить выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

## *Младшая группа*

**Задачи возраста:**

- Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.

- Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.

- Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.

- Воспитывать потребность в оздоровительной активности.

## *Средняя группа*

**Задачи возраста:**

- Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.

- Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.

- Развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

- Формировать элементарные представления о видах медицинской активности.

## *Старшая группа*

**Задачи возраста**:

- Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на   
здоровье человека.

- Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.

- Способствовать формированию представлений о душевной красоте  
 и душевном здоровье человека.

- Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического   
 развития.

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Образовательные задачи** |
| Изучаем свой организм | Дать детям элементарные сведения о своем организме. Научить искать пульс до и после бега. Убедить в необходимости заботиться о своих органах (глаза, уши, руки, ноги, зубы, кожа и т.п.). Для этого попробовать ходить с закрытыми глазами, послушать, заткнув уши, подвигаться, не сгибая руки и ноги в суставах |
| Чтобы быть здоровым  «Личная гигиена»  «Чистота и здоровье»  «Экскурсия в продовольственный магазин» | Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности.  Что делать, чтобы не заболеть: польза прививок, закаливания.  Полезные и неполезные продукты |
| Если ты заболел  «Таня простудилась» | Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья.  Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел». Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью. |
| Врачи – наши  помощники  Экскурсия в медицинский кабинет | Расширить представления детей о профессии врача, учить осознанно, воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Довести до сознания необходимость лечения в случае заболевания, объяснить, почему нельзя заниматься самолечением. |
| О роли лекарств  и витаминов | Познакомить детей в доступной форме с профилактическими и лечебными средствами: медикаментозные, физические, нетрадиционные методы лечения. «Как лечили мишку». «Осторожно – лекарство»  «В нашем саду растут витамины». «Лекарственные растения» |

## Блок «Правила гигиены в режиме дня»

Объяснить детям необходимость соблюдения режима дня. Дать понятия об индивидуальном биоритме: «Совы», «Голуби», «Жаворонки». Дать понятие умственной и физической работоспособности у разных «хронотипов». Почему важна привычка, вставать и ложиться в одно и то же время. Что происходит с человеком во сне: отдыхает, растет, запоминает. Утренние водные гигиенические процедуры. Завтрак, важность утреннего приема пищи. Двигательная активность – главный управитель всех биоритмов организма: важность подвижного образа жизни и необходимость периодического спокойного поведения, «тихих» игр, дневного сна. Почему надо принимать пищу в одно и то же время?

## Учусь быть здоровым

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Образовательные задачи** |
| Ценности здорового образа жизни | Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним |
| Почему выгодно быть здоровым  «Вредные микробы»  «Чтобы зубы не болели»  «Как уберечься от простуды?»  «Закаляйся как сталь» | Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных, простудных заболеваний), их вреде. «Грязные руки грозят бедой»  Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы не болели надо правильно питаться.  Причины и признаки простудных заболеваний. Преграды простуде.  Правила и виды закаливания теплом (баня, тепловые солнечные ванны) и холодом (обтирания и обливания водой). |
| Изучаем свой организм  «Я узнаю себя»  «Пять помощников моих»  «Знакомство со своим телом» | Продолжать изучать с детьми строение организма.  Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода.  Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем. Почему мы не падаем (строение скелета). |
| Прислушиваемся к своему организму | Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добивать того, чтобы дети о своих сомнениях своевременно сообщали взрослым. |
| Правила первой помощи. Уход за больным.  «Когда врача нет рядом» | Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение и доверие к людям этих профессий. Познакомить их с правилами неотложной помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам безопасного ухода за больными. |
| «Вредные привычки» | Формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, переедание, малоподвижность и т.д. |

## *2. Комплексная диагностика*

2.1. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники и детского сада:

* осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж, диспансеризация);
* регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
* определение группы здоровья;
* диагностика речевого развития детей;
* выявление нарушений двигательной активности, координации движений.

2.2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:

* диагностика общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
* антропометрия.
  1. Определение соответствия образовательной среды:
* Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах);
* Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада;
* Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка   
  на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.

# *Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:*

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

**Задача:** *Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ****.***  
  
**Пути реализации:**   
а) обновление материально-технической базы:

* приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
* замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрацев, подушек, одеял, полотенец;
* приобретение общего кварца;
* пополнить спортинвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками.

б) преобразование предметной среды:

* произвести благоустройство физкультурной площадки;
* оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
* восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

II. Воспитательно-образовательное направление  
  
  
***1 задача:*** *Организация рациональной двигательной активности детей*  
  
Забота о здоровье детей в МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская» складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

*Активная двигательная деятельность способствует:*

* повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
* совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
* повышению физической работоспособности;
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
* повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

***Основные принципы организации двигательной активности  
 в детском саду:***

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Контроль за физическим воспитанием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

**Формы организации двигательной активности в ДОУ:**

* физические занятия в зале и на спортивной площадке
* утренняя гимнастика
* физкультминутки
* оздоровительный бег
* физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
* индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

**Пути реализации рациональной двигательной активности детей:**

* выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (см. приложение № 1)
* преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливо­сти как наиболее ценного оздоровительного качества;
* использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

***2 задача:*** *Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни*  
  
Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже   
в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого  
 с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.  
  
***Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:***

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек  
к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

* режимные моменты
* тематические занятия познавательной направленности *(1 раз в 2 месяца  
  в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших)*
* физкультурные занятия
* закаливающие процедуры после дневного сна
* организацию и проведение дней Здоровья *(1 раз в квартал)*

**такие формы работы с родителями, как:**

* ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
* тематические родительские собрания
* совместные детско-родительские мероприятия *(физкультурные праздники, развлечения и т. п.)*
* консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др.  
   (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

***3 задача:*** *Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.*  
  
Психическое здоровье детей обусловливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи.

**Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:**

* фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре   
  и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
* создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
* организацию игровой деятельности детей;
* индивидуальную работу с детьми.

**«Минусы» традиционной системы:**

* На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
* Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
* В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами, часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
* Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку.   
  ***Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие***

***(Д.Б. Эльконин, 1999г.).***

Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

***Новизна подхода*:**  
  
Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

* координацию движений рук;
* пространственные представления;
* чувство ритма;
* мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия  
 (см. Приложение № 2).

***Профилактика эмоционального благополучия детей*** в МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская» осуществляется в двух основных направлениях:

* обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
* создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:  
  
- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;

- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;

- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка   
с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;  
  
- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);  
  
Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на преду­преждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

* диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности де­тей, использование проективных методик;
* ин­дивидуальные консультации воспитателей с родителями;
* индивидуальные беседы с воспитанниками;
* обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
* подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
* обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
* организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
* создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
* формирование культуры общения детей;
* проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
* рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

***Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:***

* обучение детей приемам релаксации;
* разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-6 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двига­тельное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации пе­регружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскован­ность — важное условие для становления естественной речи и правильных те­лодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы   
в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головно­го мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся сво­бодно расслаблять мышцы, тогда можно перейти  
 к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, явля­ется физиологически безопасным  
 и не дает негативных последствий.

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

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удается со­средоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релакса­ции, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им, молча, спокойно посидеть на за­нятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.  
Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 3.

# III. Лечебно-профилактическое направление

***Задача:***

*Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы*.

Профилактическо - оздоровительная работа в МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская» должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

* осуществлять проветривание помещения, в которых пре­бывают дети,   
  в соответствии с графиком;
* дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
* не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
* для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
* 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, по­душек, одеял);
* 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
* правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
* своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
* соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
* во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

***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 время 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;
* нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
* профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

# *Раздел II. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ*

**C:\Documents and Settings\$keT4eR\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\OL2BWPU7\MCj02868550000[1].wmf**

# *1 Блок.* Материальное обеспечение оздоровительной работы



# *3 Блок.*

# Система воспитательно-образовательной, оздоровительной, профилактической и коррекционной работы



## **Работа по обучению детей ЗОЖ** *на основе здоровьесберегающих технологий осуществляется в нескольких направлениях:*

Воспитание у детей  
 потребности в ЗОЖ

Диагностика развития  
 дошкольников

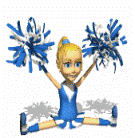
направления

Использование комплекса психопрофилактических и психогигиенических средств и методов.

Организация условий для  
 двигательной активности детей

Совместная работа ДОУ   
с семьями по воспитанию  
 здорового ребенка.

Оздоровительно-профилактическая работа

****

# Здоровьесберегающие технологии.

## *Технология оздоровительной работы включает:*

Безопасное   
окружение

Рациональный   
режим дня

Здоровое питание

Оптимальный  
 двигательный режим

Оптимальный   
двигательный режим

Физкультурно-оздоровительная  
 работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии   
здоровья

Благоприятная   
гигиеническая   
обстановка

Психологический комфорт

Кварцевание групп

Компетентность  
 педагогов

Взаимодействие  
педагогов, родителей   
с медицинским   
персоналом ДОУ

Работа с родителями в «Школе здоровья»

# АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ ДОУ ДЕТЕЙ, **ВПЕРВЫЕ ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД.**

* Медицинское обследование детей, определение группы здоровья.
* Знакомство воспитателей с родителями, условиями жизни ребенка   
  в семье.
* Анкетирование родителей – медицинское, социальное.
* Информационное сопровождение родителей.
* Знакомство детей с группой, воспитателями.
* Индивидуальное прогнозирование процесса адаптации.
* Нахождение мамы в группе.
* Консультации родителей с психологом.
* Поэтапный прием в группу.
* Наблюдение за поведением детей.
* Использование оптимальных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

# Модель организации двигательного режима ДОУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия: | | | |
| **1.** | Утренняя гимнастика | | Ежедневно (5-7 мин.) |
| **2.** | Физминутка | | Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин) |
| **3.** | Подвижные игры | | Ежедневно на прогулке (20-30 мин) |
| **4.** | Индивидуальная работа по развитию движений | | Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин) |
| **5.** | Гимнастика после сна | | Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин) |
| Учебные занятия | | | |
| **1.** | По физической культуре | | 2 раза в неделю |
| **2.** | Уроки здоровья и безопасности | | Начиная со средней группы 1 раз в месяц |
| Самостоятельная деятельность детей | | | |
| **1.** | | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно в помещении и на прогулке |
| Физкультурно-массовые мероприятия | | | |
| **1.** | | День здоровья | Один раз в квартал, начиная с младшей группы |
| **2.** | | Физкультурный досуг | Один раз в месяц (20-40 мин) |
| **3.** | | Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | Один раз в год с родителями и воспитанниками старшей группы |
| **4.** | | Игры-соревнования  «Весёлые старты» | Один-два раза в год между старшей и средней группами |

# 9. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Формы работы*** | ***Время проведения*** | ***Группа раннего  возраста*** | ***Младшая группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая группа*** |
| 1 | Физкультурные занятия | 2 раза в неделю | 10 мин. х 2 = 20 мин. | 15 мин. х 2 = 30 мин. | 20 мин. х 2 = 40 мин. | 25 мин х 2 = 50 мин. |
| 2 | Занятия в бассейне | 1 раза в неделю | 15 мин. х 1 = 15 мин. | 20 мин. х 1 = 20 мин. | 25 мин. х 1 = 25 мин. | 30 мин х 1 = 30 мин. |
| 3 | Музыкально-ритмические  занятия | 2 раза в неделю | 15 мин. х 2 = 30 мин. | 20 мин. х 2 = 40 мин. | 25 мин. х 2 = 50 мин. | 30 мин. х 2 = 60 мин. |
| 4 | Утренняя гимнастика | Ежедневно перед завтраком | 5 мин. х 5 = 25 мин. | 6 мин. х 5 = 30 мин. | 8 мин. х 5 = 40 мин. | 10 мин. х 5 = 50 |
| 5 | Гимнастика после сна | Ежедневно после дневного сна | 5 мин. х 5 = 25 мин. | 6 мин. х 5 = 30 мин. | 8 мин. х 5 = 40 мин. | 10 мин. х 5 = 50 мин. |
| 6 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно 2 раза | 5 мин. х 2 х 5 = 50 мин. | 5 мин. х 2 х 5 = 50 мин. | 7 мин. х 2 х 5 = 70 мин. | 10 мин. х 2 х 5 = 100 мин. |
| 7 | Физкультминутки | Ежедневно во время занятий | 2 мин. х 5 х 2 = 20 мин. | 2 мин. х 5 х 2 = 20 мин. | 2 мин. х 5 х 2 = 20 мин. | 4 мин. х 5 = 20 мин. |
| 8 | Подвижные игры на прогулке | Ежедневно утром и вечером | 8 мин. х 2 х 2 х 5 = 160 мин. | 10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин. | 15 мин. х 2 х 2 х 5 = 300 мин. | 15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин. |
| 9 | Индивидуальная работа | Ежедневно утром и вечером | 15 мин. х 2 х 3 = 90 мин. | 15 мин. х 2 х 3 = 90 мин. | 10 мин. х 2 х 3 = 60 мин. | 10 мин. х 2 х 5 = 100 мин. |
| 10 | Оздоровительный бег | Ежедневно | - | 10 мин | 15 мин. | 20 мин. |
| 11 | Спортивный досуг | Один раз в месяц | - | - | - | 40 мин. |
| 12 | Кружковая работа | 2 раза в неделю | - | - | - | 30 мин. |
| **ИТОГО в неделю:** | | | 7 часов 10 минут | 8 часов 30 минут | 11 часов 25 минут | 12 часов 40 минут – 13 часов 50 минут |
| **ИТОГО в день:** | | | 1 час 26 минут | 1 час 42 минут | 2 часа 17 минут | 2 часа 32 минуты –  2 часа 46 минут |
| **%** | | | 13% | 14% | 22% | 23% - 25% |

## Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий

- Традиционная форма

- Ритмика

- Игровая, сюжетная

- Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ

- В форме двух-трёх подвижных игр

***Утренняя гимнастика***

***Физкультурное занятие***

- Традиционная форма  
- Игровое, сюжетное  
- Круговая тренировка  
- Самостоятельное  
- Интегрированное  
- Тренирующее  
- Занятие-зачёт (диагностика)

- Игровая, сюжетная под стихотворный текст  
- Пальчиковая гимнастика  
- «Сеанс здоровья»  
- Психогимнастика  
- Мимический этюд

***Физминутка***

- Комплекс профилактической (коррегирующей   
гимнастики)  
- Разминка в постели: потягивание, самомассаж  
- Игровой, сюжетный комплекс  
- Игра малой подвижности или хороводная игра

***Гимнастика  
после сна***

- Тематическая, сюжетная

- Оздоровительная

***Прогулка***

***Утренняя гимнастика***в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального  
 и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура. Необходимо учитывать следующие ***особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе***:

* Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весеннее - летний период (тёплое время года).
* В зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры – снижается, чтобы избежать перегрева организма.

***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. |

Формы проведения занятий воспитатель выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего, контрольно-зачётного характера.

# Виды физкультурных занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| - Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания  - Общеразвивающие упражнения | - Основные виды движений  - Подвижные игры | Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения |

## Традиционная форма занятия

* Сюжетное занятие- любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.
* Игровое занятие *-* построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| - Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания  - Общеразвивающие упражнения | 2-3 игры с разными видами движений (последняя большей подвижности) | Малоподвижная игра, дыхательные упражнения |

* Тренирующее занятие – с одним видом физических упражнений (велосипед, лыжи).
* Интегрированное занятие– сэлементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.
* Круговая тренировка **–** основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс  
   в соответствии с определённой схемой.
* Самостоятельное занятие *–* дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочерёдно поручают провести разминку, бег, организовать игру.
* Занятие-зачёт – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

## Схема «Сеанса здоровья»

Ароматерапия   
(через увлажнитель воздуха)

Дыхательная  
 гимнастика

Оздоровительные упражнения

**направлен на**

-поднятие тонуса ребёнка;

-увеличение двигательной активности ребёнка;

-профилактику различных заболеваний

-снятие мышечного   
напряжения;

-расслабление.



## Свойства эфирных масел

|  |  |
| --- | --- |
| **Эфирные масла** | **Лечебное свойство** |
| ***Эвкалиптовое, Ромашка***  ***Чайного дерева*** | **Антисептическое (тормозящее развитие болезнетворных микробов)** |
| ***Мята, Апельсиновый цвет***  ***Лимон*** | **Тонизирующее свойство** |
| ***Ромашка, Жасмин***  ***Лаванда*** | **Успокоительное свойство** |
| ***Эвкалипт, Мята перечная***  ***Шалфей*** | **Бронхит, болезни горла** |

# 11. Структура примерного планирования прогулки

* Самостоятельная деятельность детей.
* Наблюдение.
* Игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды.
* Дидактические игры и упражнения на развитие познавательных способностей.
* Трудовые поручения.
* Подвижные игры средней и малой подвижности.
* Дыхательные упражнения.

***После занятий с высокой физической нагрузкой***

* Подвижные игры (фронтально).
* Наблюдение.
* Самостоятельная деятельность детей.
* Трудовые поручения
* Индивидуальная работа над ОВД (по рекомендациям инструктора по физвоспитанию)
* Спортивные игры и упражнения.
* Дыхательные упражнения.

***После занятий   
с интеллектуальной   
нагрузкой***

## 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).*

# Структура закаливания в ДОУ.

Одним из основных направлений оздоровления детей является исполь­зование комплекса закаливающих мероприятий.

***Закаливание*** – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

***Закаливание*** является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – ***постепенность*.** Необходимо также учитывать ***состояние здоровья*** и ***индивидуальные особенности* *ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку.*** Они должны приносить ему радость.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

## Закаливание детей в ДОУ осуществляется путем соблюдения рациональных гигиенических условий и требований:

Воздушные ванны

Прогулки на свежем воздухе

Чистый воздух

Одежда по сезону

Полоскание рта после еды прохладной кипяченой   
водой

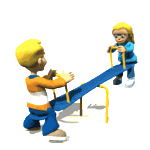
Соблюдение  
 оптимального  
 температурного   
и питьевого   
 режимов

Полоскание рта  
 прохладной  
 кипяченой водой   
или полоскание зева настоями трав

Организация курсов приема кислородных  
 коктейлей и фиточаев

Специальные   
закаливающие   
процедуры

Ходьба  
 по «Дорожке здоровья»



## В оздоровительной работе используются:

* Щадящий «рижский» метод:
* Ходьба босиком по ребристой дорожке с морской солью, сухое растирание стоп до покраснения.
* Повышение сопротивляемости организма ребенка к воздействиям окружающей среды, инфекциям посредством водной криотерапии

## Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов:

* Упражнения на релаксацию
* Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением
* Игры-драматизации, сюжетно-ролевые игры
* Сказкотерапия
* Логоритмика
* Танцевально-ритмическая гимнастика
* «Музыкотерапия» для нормализации эмоционального состояния детей
* Образно-игровая ритмическая гимнастика

## Система закаливания с учётом времени года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Младший возраст**  **3-4 года** | **Средний возраст**  **5-6 лет** | **Старший возраст**  **6-7 лет** |
| **ЗИМА** |  |  |  |
| **ВЕСНА** |  |  |  |
| **ЛЕТО** |  |  |  |
| **ОСЕНЬ** |  |  |  |

## *Условные обозначения:*

Утренний приём на воздухе –

Утренняя гимнастика на свежем воздухе –

Прогулка: воздушные ванны –

солнечные ванны –

Босохождение по дорожкам –

Сон в проветриваемом помещениии –

Полоскание рта –

Ароматерапия –

**Примечание:** Ограничение (1-2 недели) в проведении закаливающих процедур – ребёнок после болезни, учитывая рекомендации врача-педиатра.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Учет особенностей   
развития детей

10 – дневное меню

Контроль режима питания

Выполнение установленных правил технологии   
приготовления блюд

Беседы и лекции   
с родителями о здоровом питании детей   
дошкольного возраста

Доведение до сведения родителей ежедневного меню



# НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ИММУНОПРОФИЛАКТИКИ

К ним относятся дыхательная гим­настика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствую­щие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и по­вышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести  
 в систему оздоровительных мероприятий.

*Дыхательная гимнастика:*

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базо­вых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — един­ственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медлен­ное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработ­ке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вен­тиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успо­каивает и способствует концентрации внимания.   
  
Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу   
и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, нако­нец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется поло­жить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их рука­ми взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой ды­хательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической ак­тивности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потен­циала.  
  
Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.

*Массаж и самомассаж:*

В целях закаливания и оздоровления детей, для снятия мышечного напряжения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства радости и хорошего настроения у ваших детей предлагаем проводить с ребёнком самомассаж.

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

## Точечный самомассаж лица для детей

**Цель массажа** – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

1.Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.

2.Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.

3.Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.

4.Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.

5.Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

## Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1.«Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

2.«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

3.«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

4.«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

5.«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

6.«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

7.«Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.

8.«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

## Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»

**Цель массажа** – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1.Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.

2.«Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.

3.«Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.

4.«Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

5.«Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

6.«Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.

7.«Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 5.

*Методика профилактики зрительного утомления   
и развития зрения у детей*

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки,  
 в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно - сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.  
  
Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости   
см. в Приложении № 6.

*Формирование и коррекция осанки.   
Профилактика плоскостопия.*

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям, скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающих тело   
в вертикальном положении, не получают должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является ***правильное физическое воспитание*** ребенка. Оно должно начинаться   
с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.  
Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия   
и нарушений осанки см. в Приложении № 7.

## Взаимосвязь со специалистами АРБ

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации АРБ. По результатам мониторинга, по назначению педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

## Рекомендации по проведению мероприятий по здоровому образу жизни и безопасности.

## *Методические рекомендации по проведению уроков здоровья и безопасности:*

* Методика работы с детьми строится в направлении ***личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком,*** делается акцент на ***самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность*.**
* Содержащийся в занятии познавательный материал должен ***соответствовать возрасту ребёнка.***
* Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями **(*оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды*).**
* Возможен ***интегрированный подход к проведению*** Урока здоровья  
   и безопасности(познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
* Содержание занятия желательно наполнять ***сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями*,** связанными с ними.
* Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ***ярким, привлекательным, интересным ребёнку.***
* ***Использование художественного слова*** внесёт в Урок здоровья   
  и безопасности дополнительный эмоциональный настрой
* ***С уважением относиться к любому ответу* *ребёнка*,** недопустима отрицательная реакция.
* В конце Урока здоровья и безопасности***должны чётко звучать основные правила,***закрепляющие тему занятия.
* В конечном итоге Урок здоровья и безопасности ***должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.***

## Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников

Формировать у дошкольников ценности   
здорового образа жизни

РЕБЁНОК И ЕГО  
 ЗДОРОВЬЕ

Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности

РЕБЁНОК ДОМА  
 (пожарная безопасность, безопасность в быту)

Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте

РЕБЁНОК И ДОРОГА

Развивать у дошкольников основы   
экологической культуры, навыки   
безопасного поведения на природе

РЕБЁНОК И ПРИРОДА

Формировать у детей знания   
о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подростками

РЕБЁНОК И ДРУГИЕ ЛЮДИ

## Психологическое сопровождение развития детей

Основной целью психологического сопровождения в ДОУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы психолого-педагогических мероприятий.

Для достижения поставленной цели педагог-психолог использует любые психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

## Приоритетные задачи психологической работы

1. Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДОУ, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие   
   на формирующуюся личность дошкольника.

## *Достижение этих задач возможно с помощью:*

* Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.
* Использования методов психологического сопровождения:

1. развивающих игр и упражнений;
2. элементов психогимнастики;
3. арт-терапевтических и сказкотерапевтических методов;
4. метода песочной терапии;
5. психодиагностического интрументария.

Задачи социально-психологического сопровождения решаются педагогом-психологом во взаимодействии с различными субъектами воспитательно-образовательного процесса (детьми, родителями, педагогами).

## *Педагог-психолог ДОУ осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:*

1. Психодиагностика.
2. Психологическое консультирование.
3. Психологическое просвещение.
4. Коррекционно-развивающая работа.
5. Экспертное направление.

***Психодиагностика –*** выявление закономерностей психического развития воспитанников с целью оказания своевременной психолого-педагогической помощи при ее необходимости.

***Психологическая коррекция*** – активное психологическое воздействие на процесс формирования личности дошкольника, ее познавательной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер, с целью их оптимизации.

## Коррекционно-развивающая деятельность

## *Структура групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий состоит из следующих блоков:*

* Приветствие.
* Тема занятия.
* Основная (рабочая) часть.
* Обратная связь, подведение итогов занятия.
* Прощание.

## *Методы, используемые в коррекционно-развивающей работе*

* Игры;
* Психогимнастические упражнения;
* Проективные техники;
* Беседа;
* Элементы сказкотерапии;
* Песочная терапия.

## Возрастная направленность индивидуальных коррекционно-развивающих занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цель  коррекционно-развивающей деятельности** | **Решаемые задачи** | | **Используемые приемы** |
| **СТАРШИЙ и СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ** | | | |
| Развитие  эмоционально-волевой сферы  личности ребенка | 1. Развивать понимание чувств, эмоций других людей. 2. Развивать умение понимать и выражать свои чувства. 3. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций. 4. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций с фиксацией внимания на собственных мышечных ощущениях. 5. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам. 6. Развивать навыки самоконтроля. | * эмоциональные этюды; * беседы о чувствах, которые возникают в различных ситуациях; * работа с пиктограммами чувств; * упражнение «Покажи эмоцию»; * упражнение «Отгадай эмоцию; * упражнение «Эмоциональные звуки»; * прочтение стихов с различными эмоциональными состояниями; * упражнение «Передай чувство прикосновением»; * чтение рассказов и сказок с обсуждением чувств героев; * упражнение «Противоположные эмоции»; * упражнение «Мое настроение»; * упражнение «Чувства животных»; * упражнение «Передай настроение позой»; * игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»; * медитативные упражнения; * игра «Запрещенное движение»; | |
| Развитие  познавательной сферы личности ребенка | 1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение, классификация). 2. Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи. 3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение). 4. Развивать слуховую и зрительную память. 5. Развивать пространственное восприятие. | * отгадывание загадок; * составление описательных рассказов; * сочинение сказок; * упражнение «Самый внимательный»; * упражнение «Волшебные превращения»; * упражнение «Положи и скажи»; * упражнение «Спрятанные предметы»; * упражнение «Что умеют предметы»; * упражнение «Если бы…»; * упражнение «Повтори по памяти»; * упражнение «Узнай по описанию»; * упражнение «Чем похожи, чем различаются». | |
| Развитие социальных навыков и социального поведения | 1. Развивать умение сопереживать. 2. Развивать у ребенка умение понимать чувства, эмоции, действия других людей. 3. Развивать умение выделять и узнавать типичные формы адаптивного и неадаптивного поведения. 4. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов. 5. Учить детей выражать свои чувства социально приемлемыми способами. 6. Развивать навыки самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм действий и реакций в разных ситуациях. | * беседы с ребенком о различных проблемных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать; * проигрывание проблемных ситуаций; * беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях; * чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев; * арт-терапевтические техники * игры с игрушками в портативной песочнице | |
| МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ | | | |
| Развитие  эмоционально-волевой сферы  личности ребенка | 1. Развивать умение сопереживать другим людям. 2. Развивать умение дифференцировать положительные и отрицательные эмоции. 3. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций. 4. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций по образцу. 5. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам. | | * эмоциональные этюды; * беседы о чувствах, которые возникают в различных ситуациях; * работа с пиктограммами чувств; * упражнение «Покажи эмоцию»; * упражнение «Отгадай эмоцию; * упражнение «Эмоциональные звуки»; * упражнение «Передай чувство прикосновением»; * чтение сказок с обсуждением чувств героев; * упражнение «Мое настроение»; * упражнение «Чувства животных»; * игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»; * медитативные упражнения; * игра «Запрещенное движение» * игры с игрушками в портативной песочнице |
| Развитие  познавательной сферы личности ребенка | 1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение). 2. Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи. 3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение). 4. Развивать слуховую и зрительную память. 5. Развивать пространственное восприятие. | | * составление рассказов; * рассказывание сказок; * упражнение «Самый внимательный»; * упражнение «Волшебные превращения»; * упражнение «Положи и скажи»; * упражнение «Нелепицы»; * упражнение «Спрятанные предметы»; * упражнение «Что умеют предметы»; * упражнение «Повтори по памяти»; * упражнение «Узнай по описанию»; * упражнение «Чем похожи, чем различаются»; * упражнение «Сделай так» |
| Развитие социальных навыков и социального поведения | 1. Развивать умение сопереживать. 2. Развивать у ребенка умение понимать чувства, эмоции, действия других людей. 3. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов. 4. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам. | | * беседы с ребенком о различных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать; * проигрывание ситуаций; * беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях; * чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев; * арт-терапевтические техники; |

## 17. Взаимодействие с семьей.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

* Единство, которое 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 в течение всего года.
* Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
* Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
* Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

## *В ходе реализации программы решаются следующие задачи:*

* Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
* Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
* Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

## *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, устные журналы)
* Собеседование (сбор информации)
* Анкетирование, тесты, опросы
* Беседы
* Встречи со специалистами
* Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
* Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
* Круглый стол
* Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
* Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

## *Культурно - досуговое направление*

* Дни открытых дверей.
* Совместные праздники и развлечения.
* Организация вечеров вопросов и ответов.

## *Психофизическое направление.*

* Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
* Спортивные соревнования.
* Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе   
  с часто болеющими детьми
* Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
* Тренинги, 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 здоровью.

Индивидуальные рекомендации по планированию совместной практической работы

**Организация «Школы здоровья» в ДОУ**

Просветительская работа

Овладение практическими навыками проведения оздоровительных мероприятий

Необходимость совместного оздоровления ребенка в условиях ДОУ и семьи

Рекомендации  
 родителям по креплению здоровья   
детей

Ведение дневника достижений ребенка

Превращение здорового образа жизни в норму повседневного   
бытия взрослых и детей

Изучение   
закономерностей развития ребёнка

Пропаганда   
здорового образа жизни

Содействие  
 в приобщении детей  
 к культурным   
ценностям

Знакомство с современными системами семейного  
 воспитания

# Раздел III.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

j0290673[1]

## *Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении*

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

* ***Педагогический совет ДОУ:***
* утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
* определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
* организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников
* ***Методическая служба:***
* определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
* организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
* создаёт условия для эффективности методического обеспечения;
* разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
* осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
* контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;
* анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.
* ***Медицинская служба:***
* проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
* внедряет нетрадиционные методы оздоровления детей:
* фитотерапия,
* ароматерапия,
* дыхательная гимнастика;
* проводит общеукрепляющую терапию:
* массаж,
* иммунопрофилактику;
* осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
* осуществляет организацию рационального питания детей.
* ***Административно-хозяйственная часть:***
* отвечает за оснащение материально-технической базы

# Перспективы развития кадров

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1.** | Повышение квалификации педагогических кадров  и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах | Ежегодно | Заведующий |
| **2.** | Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения | Ежегодно | Старший  воспитатель |
| **3.** | Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ | Постоянно | Заведующий, старший  воспитатель |
| **4.** | Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов | Ежегодно | Медсестра, старший  воспитатель |

## *Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности*

## *Перспективы развития научно-методических условий здорвьеориентированной деятельности*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар и т.д.)  по вопросам здоровьесбережения | Ежегодно | Заведующий, старший  воспитатель |
| 2. | Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения  у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья и безопасности, сценарии спортивных праздников,  развлечений, походов и экскурсий, наглядный  материал и т.д.) | Ежегодно | Старший воспитатель,  педагоги,  специалисты |
| 3. | Оснащение воспитателей методическими пособиями  и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания) | Ежегодно | Старший  воспитатель, |
| 4. | Организация работы по образовательным проектам спортивной тематики | Ежегодно | Старший  воспитатель,  педагоги,  специалисты |

# *Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей*

## *Перспективы развития здоровьесберегающей среды.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Критерии медико-социальных  условий пребывания детей  в ДОУ** | **Перспективы развития** | **Ответственные** |
| * 1. **В ДОУ созданы условия для развития детей раннего возраста** | | | |
| 1.1. | Имеется оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей | Обновить и пополнить игровой материал, способствующий активизации движений малышей | Заведующий  Воспитатели |
| * 1. **В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей** | | | |
| 2.1. | В ДОУ имеется медицинский кабинет, изолятор. | Приобрести гидромассажные ванночки для ног (профилактика плоскостопия). | Заведующий  Старшая  медсестра |
| * 1. **В ДОУ созданы условия для физического развития детей** | | | |
| 3.1. | Имеется тренажёрный зал, спортивные центры в каждой группе | Обновить и пополнить спортинвентарь, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, приобрести разнообразные тренажёры | Заведующий, воспитатели |
| 4.2. | На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование | Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование;  Оформить «Тропу здоровья» | Заведующий,  Старший  воспитатель,  воспитатели |

## *Обеспечение санитарно-гигиенических условий*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Создание условий** | **Ответственные** |
| **1.** | Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию. | Заведующий Завхоз |
| **2.** | Рациональное построение режима дня | Заведующий  Старший воспитатель  Педагоги |
| **3.** | Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей. | Заведующий  Старший воспитатель  Педагоги |
| **4.** | Выполнение основных требований к организации  физического воспитания | Заведующий  Старший воспитатель  Педагоги Медсестра |
| **5.** | Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОУ | Заведующий  Старший воспитатель  Педагоги Медсестра Завхоз |
| **6.** | Санитарно-просветительская работа  (с сотрудниками и родителями), | Старший воспитатель  Медсестра  Педагоги |
| **7.** | Полноценное сбалансированное питание | Заведующий  Медсестра |
| **8.** | Проведение самомассажа с детьми | Медсестра |

# Раздел IV. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

**j0238036[1]**

## *Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей*

* Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, 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 проводят педагоги 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 тетрадях 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 проводят педагоги 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.

## *Медико-педагогический контроль за здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном учреждении.*

## *1. Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)*

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физвоспитанию, воспитателем и старшей медицинской сестрой ДОУ. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

***Физическая подготовленность*** дошкольников в ДОУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

* бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты);
* прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
* прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей группы);
* метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Данные обследования заносятся в тетрадь. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраст

# Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста.

## Диагностическая карта физических качеств детей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя ребёнка** | **Прыжки  с места** | | **Прыжки с разбега** | | **Прыжки в высоту** | | **Метание правой** | | **Метание левой** | | **Бег** | | **Средний показа тель** | | |
| X | V | X | V | X | V | X | V | X | V | X | V | X | V |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Начало года (сентябрь),**  **количество детей, %** | **Конец года (май),**  **количество детей, %** |
| Низкий |  |  |
| Средний |  |  |
| Высокий |  |  |

## Таблица общих показателей физических качеств детей

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 проводит один и тот же педагог, который в совершенстве владеет методикой тестирования. Степень готовности педагога проверяется старшим воспитателем до начала диагностики.
* Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения.
* Накануне и в день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.
* Большинство из проводимых контрольных упражнений (бег, прыжки, метание) проводится на свежем воздухе. При неблагоприятной погоде некоторые измерения можно провести в зале, температура воздуха  
   в котором не должна превышать +18\*.
* Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой.
* Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями.
* Обследование следует проводить не ранее 30 мин после принятия пищи.
* Дети приглашаются небольшими подгруппами в зависимости от возраста и методики обследования.
* Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
* Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки.
* Наилучшие результаты обследования заносятся в специальный журнал, который содержит:
* Именной список испытуемых (по группам)
* Дату обследования (на начало и конец учебного года)
* Описание двигательных заданий
* Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показаниях,   
  а степень сформированности двигательных навыков в уровнях  
   (высокий, средний, низкий).

# Требования безопасности к проведению диагностики

# *физических качеств дошкольников:*

- В ДОУ можно использовать тесты, официально утверждённые органами образования и здравоохранения, недопустим автоматический перенос школьных методик в ДОУ.

- Тестирование физической подготовленности детей проводится   
по достижении ими 3 лет 6 месяцев.

- К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний   
к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра).

- Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёсшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей старшая медсестра предоставляет педагогу в начале учебного года, дополнительную – перед диагностикой.

- Особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью  
 и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, старшей медсестры, воспитателя.

- Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.).

- Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

*Психологическая диагностика* – изучение воспитанников ДОУ, педагогов и специалистов учреждения, определение индивидуальных особенностей и склонностей личности ребенка и взрослого, её потенциальных возможностей в воспитательно-образовательном процессе и трудовой деятельности, а также выявление причин и механизмов нарушений в развитии, социальной адаптации.

Диагностика психического развития проводится с целью узнать, соответствует ли познавательное, эмоциональное, социальное развитие ребенка тому среднему уровню, который условно принят для данной возрастной группы, а также для определения индивидуальных особенностей личности ребенка.

Полученные данные позволяют в дальнейшем смоделировать индивидуальную стратегию социально-психологического сопровождения каждого ребенка. Психологическая диагностика проводится педагогом-психологом как в индивидуальной, так и в групповой формах.

## *В работе педагога-психолога используются следующие виды диагностики:*

* *Скрининговая диагностика* – проводится с группой детей и направлена на выделение детей, обладающих той или иной группой характеристик.
* *Углубленная психологическая диагностика* – проводится с детьми, нуждающимися в коррекционно-развивающей работе, по запросу родителей, педагогов и специалистов. Проводится, как правило, индивидуально.
* *Динамическое обследование* – с помощью которого прослеживается динамика развития, эффективность образовательно-воспитательного процесса, коррекционно-развивающих мероприятий.
* *Итоговая диагностика* – оценка состояния ребенка (группы детей)  
   по окончании цикла коррекционно-развивающей работы.

## *При проведении любого вида диагностики педагог-психолог ДОУ соблюдает следующие принципы:*

* Комплексность и разносторонность в изучении ребенка, стремление   
  к максимальному учету в оценке развития всех его значимых характеристик.
* Изучение детей в деятельности и отношениях.
* Диагностирование не как самоцель, а как средство, определяющее направление коррекционно-развивающей работы.
* Оценка развития ребенка с учетом данных его истории жизни, конкретных условий и объективных обстоятельств.

## *Для объективности результатов диагностики педагог-психолог принимает во внимание:*

* Физическое и эмоциональное развитие и состояние ребенка;
* Психофизиологические особенности его возраста;
* Особенности работоспособности (утомляемость, истощаемость, переключаемость, темп работы и т.п.).