**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**Новоникольский детский сад «Колокольчик»**

**Быковского муниципального района Волгоградской области**

**ПРИНЯТО                                                                                                                     УТВЕРЖДАЮ**

Педагогическим советом                                                                               Заведующий МКДОУ Протокол №                                                                       \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Белова

от « » 2020 года

Приказ №    от « » 2020 года

**ПРОГРАММА  
 здоровье сбережения в рамках реализации ФГОС  
«Здоровый ребенок»**

**на 2020-2021 г.**

Подготовила: Кочкина Лариса Анатольевна

**Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи Программы.
3. Принципы системы работы по здоровье сбережению воспитанников.
4. Организация двигательного режима.
5. Система здоровье сберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.
6. Планирование работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников старшего дошкольного возраста.
7. Работа с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
8. Литература.
9. **Пояснительная записка**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровье сберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений.

* настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни,

развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

* настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом

Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

1. **Цели и задачи программы**

**Цель программы:**Создание условий,гарантирующих охрану и укреплениефизического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

**Задачи:**

* Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
* Внедрение современных здоровье сберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
* Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
* Обучение навыкам здоровье сберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
* Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

**Ожидаемый результат:**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей:

оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.

1. Снижение уровня заболеваемости детей.
2. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
3. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровье сбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-

личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

1. **Основные принципы системы работы по здоровье сбережению воспитанников:**

**Принцип активности и сознательности**—определяется через участие всегоколлектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности**в организацииздоровье сберегающего и здоровье обогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию

валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение

содержания и приемов  работы  с  детьми  на  разных  этапах  педагогической

технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и

методов работы;

**«Не навреди»**-Это принцип является первоосновой в выбореоздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Доступности и индивидуализации**–Оздоровительная работа в детском садудолжна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. **Системного подхода**–оздоровительная направленность образовательногопроцесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

**Оздоровительной направленности**—нацелен на укрепление здоровья впроцессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

**Комплексного междисциплинарного подхода**.Работа учитывает теснуюсвязь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1. **Организация двигательного режима детей.**

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

**Модель режима двигательной активности детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий |  | Варианты содержания | Особенности |  |
|  |  |  | организации |  |
| Утренняя | ∙ | Традиционная |  |  |
| гимнастика |  | гимнастика | Ежедневно утром, на |  |
|  | ∙ | Аэробика | открытом воздухе или в |  |
|  | ∙ | Ритмическая гимнастика | зале. |  |
|  | ∙ | Корригирующая | Длительность 10-12 |  |
|  |  | гимнастика | мин. |  |
|  |  |  |  |
| Физкультурные | ∙ | Традиционные занятия |  |  |
| занятия | ∙ | Игровые и сюжетные |  |  |
|  | ∙ | занятия | Два занятия в неделю в |  |
|  | Тематические занятия |  |
|  | ∙ | Занятия на свежем | физкультурном зале. |  |
|  |  | воздухе | Длительность 20-35 |  |
|  |  | мин. |  |
|  |  |  |  |
| Физкультминутки | ∙ | Упражнение для снятия |  |  |
|  |  | общего и локального |  |  |
|  | ∙ | утомления | Ежедневно проводятся |  |
|  | Упражнения для кистей |  |
| Музыкальные |  | рук | во время занятий по |  |
| минутки | ∙ | Гимнастика для глаз | развитию речи, ИЗО, |  |
|  | ∙ | Гимнастика для | формированию |  |
|  |  | улучшения слуха | математических |  |
|  | ∙ | представлений. |  |
|  | Дыхательная гимнастика |  |
|  | ∙ | Упражнения для | Длительность 3-5 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  | профилактики |  |  |
|  |  | плоскостопия |  |  |
| Корригирующая | ∙ | Разминка в постели – | Ежедневно, при |  |
| гимнастика после |  | корригирующие | открытых фрамугах в |  |
| сна |  | упражнения и | спальне или группе. |  |
|  | ∙ | самомассаж | Длительность 7-10 мин. |  |
|  | Оздоровительная ходьба |  |  |
|  |  | по массажным и |  |  |
|  | ∙ | ребристым дорожкам |  |  |
|  | Развитие мелкой |  |  |
|  |  | моторики |  |  |
| Подвижные игры | ∙ | Подвижные игры средней | Ежедневно, на |  |
| и физические |  | и низкой интенсивности | утренней прогулке. |  |
| упражнения на | ∙ | Народные игры | Длительность 20-25 |  |
| прогулке | ∙ | Эстафеты | мин. |  |
|  | ∙ | Спортивные упражнения |  |  |
|  |  | (катание на санках) |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ∙ | Игры с элементами |  |  |
|  |  | спорта (футбол, |  |  |
|  |  | бадминтон, хоккей) |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ∙ | Музыкальные игры | На прогулке во второй |  |
|  | ∙ | Школа мяча | половине дня |  |
|  |  |  | Длительность 15- |  |
|  |  |  | 20мин. |  |
| «Недели | ∙ | Занятия по валеологии |  |  |
| здоровья» | ∙ | Самостоятельная |  |  |
|  |  | двигательная |  |  |
|  | ∙ | деятельность |  |  |
|  | Спортивные игры и | 4 раза в год (в октябре, |  |
|  |  | упражнения |  |
|  | ∙ | Совместная трудовая | январе, марте, июле) |  |
|  |  | деятельность детей, |  |  |
|  |  | педагогов и родителей |  |  |
|  | ∙ | Развлечения. |  |  |
| Спортивные | ∙ | Игровые | Праздники проводятся |  |
| ∙ | Соревновательные |  |
| праздники и | ∙ | Сюжетные | 2 раза в год. |  |
| физкультурные | ∙ | Творческие | Длительность не более |  |
| досуги | ∙ | Комбинированные | часа. |  |
|  | ∙ | Формирующие здоровый | Досуги - один раз в |  |
|  | квартал. |  |
|  |  | образ жизни |  |
|  |  | Длительность не более |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 30 мин. |  |
| Самостоятельная | ∙ | Самостоятельный выбор | Ежедневно, во время |  |
| двигательная |  | движений с пособиями, с | прогулки, под |  |
| деятельность |  | использованием | руководством |  |
|  |  | самодельного или | воспитателя. |  |
|  |  | приспособленного | Продолжительность |  |
|  |  | инвентаря. | зависит от |  |
|  |  |  | индивидуальных |  |
|  |  |  | особенностей. |  |
| Участие |  |  | Подготовка и |  |
| родителей в |  |  | проведение |  |
| физкультурно- |  |  | физкультурных |  |
| оздоровительных, |  |  | досугов, праздников, |  |
| массовых |  |  | дней здоровья. |  |
| мероприятиях, |  |  |  |  |
| занятиях |  |  |  |  |

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

*Традиционная утренняя гимнастика*состоит из двигательных

упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

*Игровая гимнастика*включает3-6имитационных упражнений.Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

*Гимнастика с использованием различных предметов*проводится кактрадиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

*Оздоровительные занятия*проводятся регулярно.

*Музыкальные занятия*

* Ходе проведения используются ритмические, музыкально-

дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные,

пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

*Динамическая пауза*-заполненная разнообразными видами двигательнойдеятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной

нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

*Физкультминутки*проводятся с целью повышения умственнойработоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкульминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

*Логоритмическая гимнастика*-форма активного отдыха для снятиянапряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

*Пальчиковые игры*развивают у детей мелкую моторику,координациюдвижений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

*Профилактическая гимнастика* проводится с целью повышения

функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

*Самомассаж*

*Массаж*-система приемов дозированного механического воздействия на

кожу и подлежащие ткани тела человека.

*Самомассаж*-способ регуляции организма,один из приемоврегулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

*Гимнастика для глаз*

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках,

движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

*Дыхательная гимнастика*способствует нормализации дыхания,укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

*Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке*

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать игры с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

*Оздоровительно - развивающие игры*при наиболее распространенныхзаболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников:

* оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
* оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
* оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
* оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
* оздоровительно-развивающие  игры при функциональных нарушениях

Данныеигрыимеютсоревновательный,кооперативныйи

Не соревновательный характер.

*Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика*

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние

покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

*Бодрящая гимнастика*проводится после дневного сна.Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату,

далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

*ЗАКАЛИВАНИЕ*

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

* Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
* Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
* Широко использовать для закаливания и оздоровления не

традиционное физкультурное оборудование.

✓        Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

* После сна выполнять упражнения для пробуждения.
* Применять точечный массаж.
* В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

1. **Система здоровье сберегающих технологий, используемых в работе ДОУ**

***Виды здоровье сберегающих технологий:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды** |  |  | **Время проведения в** | | |  | **Особенности методики** | | | |
| **Здоровье сберегающих** | | **режиме дня; возраст детей** | | | | | **проведения** | | |  |
| **технологий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | | | | |  | | |  |
| 1.Подвижные | и | Как  часть  физ.занятия,  как | | | | | Игры   подбираются | | | в |
| спортивные игры |  | прогулке,   в   группе   со | | | | | соответствии | |  | с |
|  |  | средней | |  | степенью | | программой по возрасту | | | |
|  |  | подвижности, ежедневно | | | |  | детей. | Используются | | |
|  |  |  |  |  |  |  | только | элементы | | |
|  |  |  |  |  |  |  | спортивных игр. | | |  |
| 2.Физкультурные |  | Вовремя ООД,    1,5-2 | | | | | Рекомендуются для всех | | | |
| минутки |  | минуты во всех возрастных | | | | | детей | в | качестве | |
|  |  | группах | |  |  |  | профилактики | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | утомления. | |  |  |
| 3.Пальчиковая |  | С | младшего | | возраста | | Рекомендуется | | детям | с |
| гимнастика |  | индивидуально, | | |  | с | речевыми | проблемами. | | |
|  |  | подгруппой и всей группой. | | | | | Проводится   в | | любое | |
|  |  |  |  |  |  |  | время. |  |  |  |
| 4.Дыхательная |  | В | разных |  | формах | | Проветривание | |  |  |
| гимнастика |  | физкультурно- | |  |  |  | помещения | |  | и |
|  |  | оздоровительной | | | работы, | | обязательная | | гигиена | |
|  |  | начиная с младшей группы | | | |  | полости | носа | перед | |
|  |  |  |  |  |  |  | проведением процедур. | | | |
| 5.гимнастика для глаз |  | Ежедневно  по  3-5минут  в | | | | | Рекомендуется | | показ | |
|  |  | свободное | | время, | | в | воспитателя | |  | и |
|  |  | зависимости | |  | от | | использование | |  |  |
|  |  | интенсивности | |  | нагрузки, | | наглядности. | |  |  |
|  |  | начиная с младшей группы. | | | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.Закаливание |  |  | Ежедневно, | начиная | с | Комплексы | |  |  |  |
| (упражнения | после |  | младшего возраста. | |  | физ. упражнений | | |  | в |
| сна) |  |  |  |  |  | спальне и группе. | | |  |  |
| 7.Динамические паузы | |  | Во  время  ООД  и  между | | | В  ООД | в | виде | игр. | |
|  |  |  | ООД   2-5минут   по   мере | | | Между | ООД | в | виде | |
|  |  |  | утомляемости. | |  | танцевальных | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | движений, | | элементов | | |
|  |  |  |  |  |  | релаксации. | |  |  |  |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  | | |  |  | | |  |
| 1.Физкультурное |  |  | 2-3   раза   в   неделю   в | | | Занятия | проводятся | | | в |
| занятие |  |  | спортивном |  | или | соответствии | |  |  |  |
|  |  |  | музыкальном залах. | |  | программой, по которой | | | | |
|  |  |  |  |  |  | работает | ДОУ.  Перед | | | |
|  |  |  |  |  |  | занятием | необходимо | | | |
|  |  |  |  |  |  | хорошо | проветрить | | | |
|  |  |  |  |  |  | помещение. | |  |  |  |
|  | |  |  | | |  |  | |  | |
| 2.Проблемно-игровые | |  | В  свободное  время,  можно | | | Занятие | может | | быть | |
| (игротреннинги | и |  | во  второй  половине  дня. | | | организовано | |  | не | |
| игротерапия) |  |  | Время | строго | не | заметно | для | ребенка, | | |
|  |  |  | фиксировано |  |  | посредством включения | | | | |
|  |  |  |  |  |  | педагога | в | процесс | | |
|  |  |  |  |  |  | игровой деятельности. | | | |  |
|  | |  |  | | |  | | | | |
| 3.Коммуникативные | |  | 2 раза в неделю по 30 мин. | | | входят беседы, этюды и | | | | |
| игры |  |  | со старшего возраста | |  | игры   разной | | степени | | |
|  |  |  |  |  |  | подвижности, | | занятия | | |
|  |  |  |  |  |  | рисованием, | | лепкой | | и |
|  |  |  |  |  |  | др. |  |  |  |  |
| 4. Занятия |  |  | 1 раз в неделю по 30 мин | |  | Могут быть включены в | | | | |
| факультатива |  |  |  |  |  | сетку занятий в | | |  |  |
| «Букварь здоровья» | |  |  |  |  | качестве |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | познавательного | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | развития |  |  |  |  |
| 5.Самомассаж |  |  | В зависимости от | |  | Необходимо объяснить | | | |  |
|  |  |  | поставленных педагогом | |  | ребенку серьезность | | | |  |
|  |  |  | целей, сеансами либо в | |  | процедуры и дать детям | | | | |
|  |  |  | различных формах | |  | элементарные знания о | | | |  |
|  |  |  | физкультурно- | |  | том, как не нанести вред | | | | |
|  |  |  | оздоровительной работы | |  | своему организму | | |  |  |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
|  |  | **3. Коррекционные технологии** | | | | |  |  |  |  |
| 1.Сказкотерапия |  |  | 2-4 занятия в месяц по 30 | | | Занятия используют для | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мин. со старшего возраста | психологической |
|  |  | терапевтической и |
|  |  | развивающей работы. |
|  |  | Сказку может |
|  |  | рассказывать взрослый, |
|  |  | либо это может быть |
|  |  | групповое |
|  |  | рассказывание, где |
|  |  | рассказчиком является |
|  |  | не один человек, а |
|  |  | группа детей |
| 2.Технологии | В различных формах | Используются в |
| музыкального | физкультурно- | качестве |
| воздействия | оздоровительной работы; | вспомогательного |
|  | либо отдельные занятия 2-4 | средства как часть |
|  | раза в месяц в зависимости | других технологий; для |
|  | от поставленных целей | снятия напряжения, |
|  |  | повышения |
|  |  | эмоционального |
|  |  | настроя и пр. |
| 3.Технологии | Сеансами по 10-12 занятий | Группы составляются |
| коррекции поведения | по 25-30 мин. со старшего | не по одному признаку - |
|  | возраста | дети с разными |
|  |  | проблемами |
|  |  | занимаются в одной |
|  |  | группе. Занятия |
|  |  | проводятся в игровой |
|  |  | форме |
| 4.Фонетическая | 2 раза в неделю с младшего | Цель занятий - |
| ритмика | возраста не раньше чем | фонетическая грамотная |
|  | через 30 мин. после приема | речь без движений |
|  | пищи. |  |
|  |  |  |

1. **Планирование работы по профилактике заболеваемости и**

**оздоровлению воспитанников старшего дошкольного возраста**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей**

1. Утренняя гимнастика с использованием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| корригирующих и дыхательных | ежедневно | воспитатели |
| упражнений |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Организация жизни детей в | ежедневно | воспитатели |
|  | адаптационный период, создание |  |  |
|  | комфортного режима |  |  |
| 3 | Физкультурные занятия | 3 раза в | воспитатели |
|  |  | неделю |  |
| 4 | Спортивные развлечения и праздники | 1 раз в месяц |  |
| 5 | Специальные гимнастические | ежедневно | воспитатели |
|  | упражнения для профилактики |  |  |
|  | плоскостопия, нарушения осанки. |  |  |
|  | Динамические паузы во время | ежедневно | воспитатели |
|  | проведения НОД |  |  |
| 6 | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | воспитатели |
| 7 | Прогулки на воздухе с включением | ежедневно | воспитатели |
|  | подвижных игр и игровых упражнений |  |  |
| 8 | Организация самостоятельной | ежедневно | воспитатели |
|  | двигательной активности детей |  |  |
| 9 | Гимнастика для глаз | ежедневно | воспитатели |
| 10 | Пальчиковая гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| 11 | Дыхательная гимнастика в игровой | ежедневно | воспитатели |
|  | форме |  |  |
| 12 | Хождение босиком по «дорожке | ежедневно | воспитатели |
|  | здоровья» |  |  |
| 13 | Обширное умывание | ежедневно | воспитатели |
| 14 | Игры с водой | в теплое | воспитатели |
|  |  | время года |  |
| 15 | Воздушные ванны (облегченная одежда | ежедневно | воспитатели |
|  | соответствует сезону года) |  |  |
| 16 | Хождение босиком на траве | в теплое | воспитатели |
|  |  | время года |  |

1. **Работа с родителями по вопросам сохранения и укрепления**

**здоровья детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Мероприятия** |  |
|  | Формирование у | **Родительские собрания, индивидуальные и** |  |
|  | родителей системы | **групповые консультации**: |  |
|  | знаний в вопросах | «Адаптация ребенка к детскому саду» |  |
|  | укрепления и | «Как сохранить здоровье ребенка»; |  |
|  | сохранения | «Организация закаливания» |  |
|  | физического и | «Одежда и здоровье ребенка» |  |
|  | психического |  |
|  | «Как   сделать   зарядку   любимой   привычкой |  |
|  | здоровья детей |  |
|  | ребенка» |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |

«Формирование у детей привычки здорового питания»

«Кризис трех лет»

«Роль витаминов в детском питании»

«Правильное питание детей – основа их здоровья»

«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»

«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»

«Особенности питания детей в зимний период»

«Двигательная активность дошкольника –  залог улучшения физического состояния»

«Закаливаем детей дома и в детском саду»

1. **Анкетирование родителей**.

«Физическое развитие и оздоровление в семье»

«Развитие двигательной активности ребенка в семье»

«Физкультура в Вашей семье»

1. **Памятки для родителей:**

«Как не нужно кормить ребенка»

«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»

«Советы родителям по питанию»

«Здоровый образ жизни»

«Игры с детьми на свежем воздухе»

«Значение режима дня для здоровья дошкольника»

«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»

«Как организовать полноценный сон ребенка»

«Как сохранить зрение ребенка»

«Соки – напитки защиты организма от простуды»

«Простуда, или ОРВИ, у малышей»

«О детской одежде»

«Физическое воспитание ребенка»

1. **Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу**
2. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**
3. Ю. Ф. Змановский   Программа «Воспитываем детей здоровыми**»**
4. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

3. Программа «Здоровый ребёнок», разработанная коллективом ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей от 1,5 до 7 лет)

1. Программа « От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой
4. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина
5. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада.
6. Крылова И.И.Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия.