

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6
Тырминского сельского поселения
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
(МБДОУ № 6)

Принято
на педагогическом совете
Протокол
№1 от . .2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №6

_____ В.Ф. Полухина

Приказ № 52 от 16. 01 .2019 г.

Программа по оздоровлению воспитанников
на 2019 - 2024 годы
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

п. Тырма, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность программы	3
Программно-методическое и материально-техническое оснащение	6
Концепция программы	11
Основные принципы программы	12
Цель программы	13
Здоровьесберегающие технологии, применяемые в воспитательно-образовательном процессе дошкольной группы	14
Основные направления программы “ Здоровый малыш ”	18
I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в дошкольной группе	18
II. Воспитательно-образовательное направление	19
III. Оздоровительно-профилактическое направление	34
IV. Информационное оснащение	40
V. Мониторинг реализации программы «Здоровый малыш» 	43
Ожидаемые результаты программы «Здоровый малыш»	45
Функциональные обязанности работников в рамках реализации программы «Здоровый малыш»	45
Литература	47

Актуальность программы

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. Одним из главных признаков здоровья считают способность организма надёжно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. По данным НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ, здоровье детей базируется на четырех основных критериях:

- уровень физиологических систем организма;
- уровень физического развития и его гармоничность;
- степень сопротивляемости организма воздействию вредных факторов;
- отсутствие заболеваний в момент обследования.

В соответствии с данными «О состоянии здоровья граждан, проживающих в Верхнебуреинском районе», общая заболеваемость детей в возрасте от 0 до 14 лет за последние 5 лет остается стабильной. В структуре общей заболеваемости лидирующие позиции занимает болезни органов дыхания, обусловленные в первую очередь высокой распространённостью респираторно-вирусных заболеваний в сезонные подъемы заболеваемости. Среди болезней, относящихся к хронической патологии, отмечен рост заболеваемости болезнями органов пищеварения. Сохраняется высокая распространяемость болезней глаза и его придаточного аппарата и болезней нервной системы.

По мнению некоторых ученых, здоровье человека в целом на 50% определяется его образом жизни, который в свою очередь включает три категории:

- качество жизни, характеризующееся степенью комфорта и удовлетворения потребностей;
- уровень жизни, сочетание удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей;
- стиль жизни, который зависит от поведенческих особенностей индивидуума.

Исходя из этого, в современном обществе должен быть создан приоритет здоровья, который формируется в сознании людей, начиная с дошкольного возраста (О.О. Филиппова). Поэтому не случайно министерство образования и науки Российской Федерации продолжает работу по реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях и формированию здорового образа жизни в системе образования Российской Федерации. Об этом свидетельствуют и такие документы, как Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором говорится о непрерывности и преемственности физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам; о популяризации физической культуры и спорта среди различных групп

населения. В настоящее время количество жителей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет около 31,2 процента от общей численности населения Тырмы. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий, спортивных соревнований является эффективным методом приобщения широких масс населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Задачи: создание условий для занятий физической культурой и спортом, организация и проведение физкультурных, спортивных и организационных мероприятий. Планируемые результаты: увеличение доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом. В соответствии с вышесказанным дошкольная организация должна создать условия для целенаправленного вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом, становление их гражданской и патриотической позиции, укрепления их здоровья через реализацию здоровьесберегающих педагогических технологий; соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха; создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении; реализацию системы мероприятий по оздоровлению детей; реализацию различных форм систематической работы с родителями и формированию у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Результаты состояния здоровья детей групп МБДОУ №6 представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели состояния здоровья воспитанников

Показатели	2014-2015г.	2015-2016г.
Всего детей	35	42
Первая группа здоровья	100%	100%
Вторая	-	-
Третья	-	-
Четвертая	-	-
Пятая	-	-
Нарушения осанки, плоскостопие, пупочная грыжа	-	-
Плоскостопие	-	-
Часто болеющие дети	50%	50%
Болезни крови и кроветворных органов (анемии)	-	-
Эмоциональные расстройства (тики, энурез, заикание и т.д.)	-	-
Болезни нервной системы	-	-
Болезни глаза и его придаточного аппарата	-	-
Болезни системы кровообращения (хронические ревматические болезни сердца)	-	-

Болезни органов дыхания	1	1
Болезни кожи и подкожной клетчатки	-	-
Болезни мочеполовой системы	2	2
Дети с нарушениями речи	1	1

Из таблицы видно, что количество детей, посещающих дошкольную группу, стабильно. Серьезных заболеваний нет, но количество часто болеющих не меняется.

Таким образом, мы пришли к выводу, что работу по сохранению и укреплению здоровья наших воспитанников необходимо продолжать. Необходим постоянный поиск путей укрепления здоровья детей, формирования у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей. Отражение этой работы комплексно представлено в программе “Здоровый малыш” и приложении к ней.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- ✓ физкультурный зал со всем необходимым оборудованием;
- ✓ прогулочные участки;
- ✓ спортивная площадка;
- ✓ спортивные уголки;
- ✓ специалисты узкой направленности: инструктор по физическому развитию, музыкальный руководитель;
- ✓ методический кабинет, оснащенный необходимой методической литературой и демонстрационным материалом.

Программно-методическое и материально-техническое оснащение

№ п/п	Материально- техническое обеспечение	Оборудование	Программно-методическое обеспечение
	физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> ➤ спортивный инвентарь - ракетки для бадминтона - скамейка гимнастическая -гимнастический мат - батут детский - мешочки с песком - канаты -тоннели цветные и темный -дуги - массажные коврики -платочки -флажки -ленты 	<ul style="list-style-type: none"> - Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.И.Гербовой, Т.С.Комаровой. – Волгоград: Учитель, 2011. - Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. - Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. - «Физическая культура в детском саду», Пензулаева Л.И.- М., 2012 г. - Сулин Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет 2011 - Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет М., Мозаика – Синтез, 2015г. - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс». Учебное пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2010 - Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, - М., Мозаика – Синтез, 2015 - Бабенкова Е.А, Т.М.Параничева Растим здорового ребенка. Новые ст андарты. 2011 - «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», Стеркина Р.В., Князева О.Л. - М., 1997 г.

	<ul style="list-style-type: none"> -кубики -кольцебросы -обручи -сферы для удержания равновесия -сферы для профилактики плоскостопия - палка гимнастическая - кегли - конус оранжевый - скакалка спортивная - мяч большой - мяч малый -мяч средний -мяч баскетбольный -мяч футбольный - мяч массажный мягкий и жесткий -фитболы 	<ul style="list-style-type: none"> - Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011 - Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет» - М: Мозаика-Синтез, 2015 - Теплюк С.Н. «Игры- занятия на прогулке с детьми 2-4 лет»- М: Мозаика-Синтез, 2015 - Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия 2011 - Рыбак Е.В. «Вместе» «Программа развития коммуникативной сферы старших дошкольников средствами эмоционального воздействия» - Теплюк С.Н.. Занятия на прогулке с малышами. М: Мозаика-Синтез,2013 - Сборник подвижных игр / Э.Я. Степаненкова, 2015
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - корзины для мячей - гимнастические стенки -лыжи -наборы хоккеиста -санки <ul style="list-style-type: none"> ➤ ковровое покрытие; ➤ защитная сетка; ➤ музыкальный центр; ➤ ультрафиолетовые светильники; ➤ щит баскетбольный навесной с корзиной 	
	Прогулочные участки	<ul style="list-style-type: none"> - горки - оборудование для лазания - бревно 	
	Спортивная площадка	<ul style="list-style-type: none"> Футбольные ворота Гимнастическое бревно деревянное Гусеница для лазания Слон для лазания Яма для прыжков Лабиринт Разметка на 10 и на 30 метров (на территории) 	

		Яма для прыжков	
		Модуль для метания	

Основопологающие документы по проблеме обеспечения здоровья и приобщения к здоровому образу жизни в разновозрастной группе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Устав МБДОУ №6
5. Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»;
6. Медицинское обеспечение детей в образовательных учреждениях. Письмо Минздрава России от 21.12.99 № 13 – 16/42;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. 26 г. Москва от «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. 28564)
8. Рекомендации Минздрава России от 09.05.99 № 1100/964-99-15;
9. Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений». Приказ Минздрава России от 03.07.2000 № 241;
10. Приказ Минздрава РФ от 21.12.2012 N 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»;
12. Приказ Минздравсоцразвития России от 31 января 2011 г. № 51н «Вакцинация против гриппа»;

Концепция программы

Здоровье детей разновозрастного 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 МБДОУ №6: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогическими знаниями, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. «Не навреди». Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в дошкольной группе, все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития в рамках осознанного отношения к своему здоровью.

Под здоровьем в данном случае понимается состояние полного физического, психического и социального благополучия (ВОЗ).

Здоровье физическое - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное - это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, детском саду, социальной группе).

Физическое развитие отвечает за развитие физических качеств детей: силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Для реализации поставленной цели в программе «Здоровье» предусмотрено использование здоровьесберегающих технологий, под которыми понимается система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников на всех этапах его обучения и развития.

Классификация здоровьесберегающих технологий осуществляется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса. Согласно данной классификации в МАДОУ выделяют следующие виды здоровьесберегающих технологий: здоровьесберегающие образовательные технологии и медико-профилактические технологии.

**Здоровьесберегающие технологии,
применяемые в воспитательно-образовательном процессе разновозрастных группах МБДОУ №6**

Виды здоровьесберегающих технологий	Сроки и особенности проведения	Ответственный
Здоровьесберегающие образовательные технологии		
<p>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Динамические паузы ✓ Релаксация ✓ Пальчиковая гимнастика ✓ Гимнастика для глаз ✓ Бодрящая гимнастика ✓ Ленивая гимнастика ✓ Подвижные и спортивные игры 	<p>Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей</p> <p>Используется в зависимости от состояния детей и целей в любом подходящем помещении. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.</p> <p>Для всех возрастных групп.</p> <p>В группах младшего и среднего дошкольного возраста. Проводится в любой удобный отрезок времени</p> <p>Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста</p> <p>Ежедневно после дневного сна 15-20 мин. Во всех возрастных группах. Включает комплекс упражнений на профилактику плоскостопия, осанки, дыхательную и ленивую гимнастику, закаливание. Комплексы упражнений подбираются в зависимости от контингента детей группы.</p> <p>В группах младшего и среднего дошкольного возраста. Входит в бодрящую гимнастику.</p> <p>Как часть непосредственно образовательной деятельности по ФИЗО, на прогулке; в групповой комнате - малой и средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. Ежедневно для всех возрастных групп.</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Инструктор ФИЗО</p> <p>Воспитатели</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Оздоровительный бег 	<p>Ежедневно в конце прогулки во всех группах, кроме младших</p>	
<p>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей ✓ Фитнес - данс ✓ Коммуникативные игры ✓ Непосредственно образовательная деятельность из цикла «Познай себя» ✓ Точечный или игровой самомассаж ✓ Дыхательная гимнастика 	<p>3 раза в неделю. В группах старшего возраста 1 раз в неделю на улице.</p> <p>1 раз в неделю в старшей группе. Проводится в любой удобный отрезок времени в течение недели во всех возрастных группах В соответствии с комплексно-тематическим планом во всех возрастных группах</p> <p>Ежедневно перед дневным сном начиная со среднего дошкольного возраста. Вместо данного вида массажа может выбираться игровой самомассаж.</p> <p>Ежедневно после дневного сна, входит в комплекс бодрящей гимнастики во всех возрастных группах. В младшем дошкольном возрасте со 2-ой половины года</p>	<p>Инструктор ФИЗО</p> <p>Инструктор ФИЗО Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
<p>3. Коррекционные технологии</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Артикуляционная гимнастика ✓ Пальчиковые игры 	<p>В младших и средних группах ежедневно в соответствии с режимом дня</p> <p>Проводится в любой удобный отрезок времени во всех группах в течение недели</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
<p>Медико-профилактические</p>		

1. Организация питания	Прием пищи осуществляется с интервалом 3 - 4 часа. В промежутке между завтраком и обедом происходит дополнительный прием пищи второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.	Завхоз
2. Использование бактерицидных ламп, проветривание, влажные уборки	<p>Ежедневно осуществляется сквозное проветривание (не менее 10 минут через каждые 1,5 часа). В помещениях групповых и спальнях обеспечено естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 - 4°C. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в присутствии детей. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы.</p> <p>Все помещения убираются влажным способом с применением моющих средств не менее 2 раз в день при открытых фрамугах или окнах. Влажная уборка в спальнях проводится после дневного сна, в групповых - после каждого приема пищи. Влажная уборка спортивных залов проводится 1 раз в день и после каждого занятия. Спортивный инвентарь ежедневно протирается влажной ветошью. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса. Ковры ежедневно пылесосят и чистят влажной щеткой. Генеральная уборка всех помещений и оборудования проводится один раз в месяц</p>	Помощник воспитателя Воспитатель
3. Сезонные мероприятия, направленные на профилактику простудных заболеваний ✓ Употребление чеснока ✓ Витамин С	В осенне-весенний период Ежедневно. Добавляется в 3-е блюдо.	Воспитатели Мед. сестра

<p>✓ Витаминизация</p>	<p>Ежедневное употребление йодированного хлеба. Использование и добавление в пищу йодированной соли.</p>	
<p>4.Закаливание</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Утренний прием детей на улице ✓ УГ на воздухе ✓ ФИЗО на улице ✓ Облегченная форма одежды ✓ Умывание прохладной водой ✓ Сон при открытых форточках ✓ Полоскание горла соевым раствором ✓ Полоскание горла водой ✓ Воздушные ванны в сочетании с бодрящей гимнастикой ✓ Босохождение 	<p>В летний период В летний период В летний период при благоприятных метеорологических условиях во всех группах. Круглогодично один раз в неделю для детей 5-7 лет Всегда в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию После дневного сна В теплое время года (избегая сквозняка). В осенний период в группах старшего дошкольного возраста, в зимний и весенний – во всех группах В осенний период в группах среднего дошкольного возраста, в летний период во всех группах, Ежедневно во время бодрящей гимнастики после дневного сна Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Воспитатель Воспитатель Инструктор по ФИЗО Родители Воспитатель Воспитатель Воспитатель Воспитатель Воспитатель Воспитатель</p>

Основными направлениями программы “Здоровый малыш” являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в разновозрастных группах.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Оздоровительно-профилактическое направление.
4. Информационное оснащение.
5. Мониторинг реализации программы.

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

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в разновозрастных группах.

Задача:

Совершенствование здоровьесберегающей среды группы через насыщение материально-технической базы спортивного зала и спортивных уголков, преобразование предметной среды на территории и в группах с использованием современных форм работы со всеми участниками образовательных отношений.

Пути реализации:

а) насыщение материально-технической базы:

- ✓ спортивный зал доукомплектовать необходимым оборудованием (туннели, гантели, платочки, корригирующие дорожки, массажные мячи, мини лыжи, секундомер, спандеры, баскетбольный мяч, мячи среднего размера);
- ✓ составить таблицы материально-технического оснащения спортивных уголков с определением наименований спортивного оборудования;
- ✓ доукомплектовать группы необходимым спортивным оборудованием до 100%-ного насыщения в соответствии с реализуемой основной общеобразовательной программой образования.

б) преобразование предметной среды:

- ✓ оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе, песок в яму для прыжков;
- ✓ приобрести качели, стенку для лазания на игровую площадку;

- ✓ разработать и реализовать творческий детско-родительский проект «Мой прогулочный участок летом и зимой»;
- ✓ создать зоны «уединения» (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе;
- ✓ оборудовать группы тренажерами для профилактики зрения;

II. Воспитательно-образовательное направление

1 задача

Активизация работы воспитателей в вопросах организации рациональной двигательной активности детей с привлечением всех субъектов образовательного процесса.

Забота о здоровье детей в дошкольной группе 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 группе:

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. Медицинский контроль за физическим воспитанием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медицинских отводов.

Формы организации двигательной активности в группе:

- ✓ непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей в зале и на спортивной площадке;
- ✓ подвижная игровая деятельность на прогулке;
- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ оздоровительный бег;
- ✓ физкультурные развлечения, праздники, “Дни здоровья”;
- ✓ тематические недели;
- ✓ детские олимпийские игры.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами (Приложение 1);
- преобладание циклических упражнений в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей и на прогулке;
- разработка картотеки подвижных игр для всех возрастов на 2 сезона с учетом рекомендаций инструктора по ФИЗО и требований ООП ДО;
- разработка и внедрение педагогического проекта «Детские Олимпийские игры»

2 задача

Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни с активным использованием проектной деятельности детей, своевременным и систематическим проведением здоровьесберегающих технологий в режиме дня.

Необходимость воспитания физической культуры здоровья подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - 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 ребенка 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 ребенку 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:

- ✓ соблюдение режимных моментов;
- ✓ проведение закаливающих процедур после дневного сна;
- ✓ систематическое использование здоровьесберегающих технологий;
- ✓ организация непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей;
- ✓ осуществление проектной деятельности детей;
- ✓ непосредственно образовательная деятельность познавательной направленности;
- ✓ реализация педагогического проекта «Познай себя»;
- ✓ организация праздников и развлечений;
- ✓ организацию и проведение дня Здоровья;

Пути реализации:

- разработка и реализация педагогического проекта «Познай себя»;
- ознакомление воспитателей с методиками здоровьесберегающих технологий, технологией проектной деятельности;
- активизация работы по внедрению технологии проектной деятельности детей;
- составление плана коррекционно-оздоровительной работы воспитателями групп с включением утвержденных педагогическим советом здоровьесберегающих технологий в режим дня, выбор тех или иных технологий должен быть согласован с музыкальным руководителем и инструктором ФИЗО (выбор методик может быть одинаковым у специалистов и воспитателей с целью экономии времени на занятии);
- усиление контроля по соблюдению плана закаливания.

В воспитательно-образовательном процессе педагогами групп систематически используются здоровьесберегающие технологии, к которым относятся технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологии обучения здоровому образу жизни (Таблица 1).

➤ **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Динамическая пауза

Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и повышения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых. Динамические паузы проводятся как во время непосредственно образовательной

деятельности, так и в перерывах между непосредственно образовательной деятельностью в течение всего дня и выполняют следующие функции:

1. Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;
2. Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
3. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
4. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества;
5. Обучающую – дают новые знания, умения, навыки, и закрепляют их;
6. Развивающую – развивают речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;
7. Коррекционную – «исправляют» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;
8. Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний;
9. Лечебную – способствуют выздоровлению.

Динамические паузы проводят в форме подвижных, хороводных игр, проверки осанки, пальчиковых игр, физкультурных минуток; массажа лица, кистей рук, пальцев; ритмических упражнений, игр в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пугавицам, «классики» и т.д.).

Релаксация

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

Релаксацию можно проводить как в начале или середине непосредственно образовательной деятельности, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе непосредственно образовательной деятельности опыта. А также когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы. Для этого рекомендуется принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

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 удастся 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.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта соблюдаем следующие правила при подборе упражнений и их выполнение.

1. Упражнения на релаксацию выполняем в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляемся с закрытыми глазами.
3. В зависимости от условий применения данных упражнений используем различные позы.
4. Во время выполнения. Учим детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности.
5. Не спешим заканчивать релаксацию.
6. Дети могут полежать, если им хочется.
7. Выходим из этого состояния медленно и спокойно: сначала потягиваемся, словно после пробуждения ото сна, затем открываем глаза и потихоньку садимся. При выполнении релаксации используем спокойную музыку.

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении 2.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика – это пассивные или активные движения пальцами рук, направленные на развитие мелкой моторики, воображения, речи.

Виды пальчиковой гимнастики: массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры (сопровождение рифмованных текстов движениями).

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз – это гимнастика, направленная на профилактику переутомления глаз и их заболеваний, с помощью которой, в динамическую работу включаются глазные мышцы, бездеятельные при выполнении данной трудовой операции, и, наоборот, расслабляются те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры; можно ее проводить по словесным указаниям, в форме физминуток, с использованием стихов, потешек.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

Бодрящая гимнастика, ленивая гимнастика

Бодрящая гимнастика – гимнастика, которая помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

После дневного пробуждения у ребёнка в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идёт снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Такое состояние заторможенности может длиться от нескольких минут и даже часов. Такой переход от состояния сна к бодрствованию, крайне вреден, поэтому и необходимы мероприятия, связанные с зарядками после сна.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность. Учитывая, что одно из первых мест среди всех отклонений в состоянии здоровья детей, по словам педиатров, занимают нарушения осанки и свода стопы, в комплекс гимнастики входят упражнения ленивой гимнастики (в средних и младших группах), упражнения на профилактику плоскостопия с использованием корригирующих и солевых дорожек, упражнения на профилактику искривления позвоночника. Комплекс составляется воспитателем в соответствии с приведенными в «Программе здоровье» здоровьесберегающими технологиями и включается в план закаливающих мероприятий, который обсуждается и утверждается медицинским работником. Также после тихого часа проводится закаливание. Следует учитывать тот факт, что на практике осуществлять эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 25-27 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий вышел ослабленным после перенесенного заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому, вышеперечисленные комплексы упражнений на профилактику плоскостопия и нарушения осанки сочетаются с щадящими элементами закаливания для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений: дыхательная гимнастика, различные виды воздушного и водного закаливания. Примерная схема проведения бодрящей гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, закаливание. Продолжительность бодрящей гимнастики 15-20 минут.

При проведении бодрящей гимнастики полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это может быть музыка, яркий свет, солнышко, раздвинутые шторы, открытая форточка, водные процедуры. Поэтому гимнастика проводится под музыкальное сопровождение. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 2-3 минут выполняют упражнения в кроватках из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. После этого выходят из спальни в хорошо проветренную группу или приемную с температурой 17–19 градусов, где выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприсяде, в полном присяде, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на

профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой и дыханием детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты. Далее дети заходят в теплое помещение группы и выполняют упражнения на профилактику искривления позвоночника, переходят к упражнениям на дыхание, к водным процедурам, затем одеваются.

При проведении гимнастики после сна, устраняются последствия вялости, сонливости, идёт на подъём результат умственной и физической работоспособности.

Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия приведены в Приложении 3, на профилактику искривления позвоночника – в Приложении 4, ленивой гимнастики – в Приложении 5.

Оздоровительный бег проводится ежедневно. Методика проведения приведена в Приложении 13.

➤ Технологии обучения здоровому образу жизни

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию

В детском саду реализуется программа «Физическое воспитание в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию, согласно данной программе, способствует формированию потребности в двигательной активности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения общеразвивающих и спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится 3 раза в неделю. В старшем дошкольном возрасте круглогодично 1 раз в неделю на улице. В летний период при благоприятных условиях во всех группах на улице.

Фитнес-данс

Инновационным направлением в физкультурно-оздоровительной работе в дошкольной группе является внедрение программы «Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Фитнес-данс проводится 1 раз в неделю в подготовительных группах согласно образовательному плану в соответствии с рабочей программой инструктора по ФИЗО.

Точечный массаж

Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения основных точек и разветвлений

нервов. Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах всего организма. Точечный массаж можно применять в начальной стадии простудного заболевания, когда появляется насморк, легкое першение в горле, чихание, а также для профилактики острых респираторных вирусных инфекций.

Наиболее популярным методом закаливания на сегодняшний день является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ. Эта методика апробирована, доказала свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику.

Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле. Эти точки – как кнопки на пульте, управляющем всем организмом. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Точечный массаж должен войти в привычку, как, например, умывание по утрам.

Методика проведения точечного массажа приведена в Приложении № 6.

Самомассаж

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Развиваются межполушарное взаимодействие, межполушарные интеграторы – комиссуры, работа полушарий. Синхронизируется деятельность ассоциативных волокон, связывающих между собой отдельные участки одного и того же полушария. Мобилизуются проекционные волокна, входящие в состав нисходящих и восходящих путей, по которым осуществляется двусторонняя связь коры головного мозга с нижележащими отделами ЦНС.

Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлексорная), зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер. Самомассаж необходим для повышения

сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут.

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Рекомендуется проводить игровой самомассаж в виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно или в виде динамической паузы в непосредственно образовательной деятельности.

В комплексах игрового массажа используются упражнения для массажа головы, лица, шеи, грудной области, спины, ног, стоп, рук, кистей и пальцев рук.

В дошкольной группе активно используется игровой комплекс самомассажа А.Уманской и К.Динейки, адаптированного специально для детей дошкольного возраста: «Массаж волшебных ушек» и «Поиграем с ручками».

«Массаж волшебных ушек» основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

Комплекс «Поиграем с ручками» основан на интенсивном воздействии на кончики пальцев, что стимулирует прилив крови рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Комплексы игрового самомассажа приведены в Приложении 7.

Дыхательная гимнастика

Дыхание — это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них

энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание).

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. Для того, чтобы правильно дышать, надо научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их и укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны дыхательные упражнения. Кроме того дыхательная гимнастика имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать

На начальном этапе необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания у детей, 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.

Формула правильного дыхания при нормальном состоянии организма выглядит следующим образом: выдох – вдох – выдох – задержка дыхания – вдох. Освоение правильного дыхания должно начинаться с освоения статических дыхательных упражнений, которые, как правило, выполняются в состоянии покоя: лежа, сидя и стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. Упражнения должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении или в теплое время года на открытом воздухе в удобной, не сдавливающей тело одежде.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетания звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах). Если начинает кружиться голова – складываем ладони вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания - это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Различают следующие виды дыхательных упражнений: упражнения для речевого дыхания; статические дыхательные упражнения; динамические дыхательные упражнения; дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой; закаливающее дыхание А.Уманской и К.Динейки; дыхательная гимнастика с использованием предметов, дыхательная гимнастика в игровой форме, речевая, или голосовая гимнастика.

Гимнастику А.Н.Стрельниковой называют гимнастикой вдоха. Гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году. Её автору Александре Николаевне Стрельниковой в Госреестре СССР было выдано авторское свидетельство номер 411865 на "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса". Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, излечивает массу различных заболеваний органов и систем. Предполагаемые результаты: оздоравливающее влияние на обменные процессы, играющие главную роль в кровоснабжении, в том числе и органов дыхания, улучшение дренажной функции бронхов, восстановление носового дыхания, восстановление нормального кровообращения и лимфообращения. Она полезна всем и в любом возрасте, особенно детям, при частых простудах и ОРЗ.

«Закаливающее дыхание» по А.Уманской и К.Динейки укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

Речевая гимнастика включает в себя упражнения для развития речевого дыхания, используется комплекс упражнений для верхних дыхательных путей.

Таким образом, использование дыхательных упражнений, в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и в непосредственно образовательной деятельности, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении 8.

Цикл непосредственно образовательной деятельности «Познай себя»

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания самого себя. Любые попытки воздействовать на организм ребенка в обход сознания, никогда не дадут оздоровительного эффекта. Поэтому необходимо формировать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Это поможет ему быть внимательным к своему здоровью и здоровью окружающих людей. С этой целью в образовательном процессе предусмотрен цикл непосредственно образовательной деятельности «Познай себя», направленный на формирование правил гигиены и ухода за своим телом; ознакомление с наиболее опасными факторами риска для здоровья и жизни; ознакомление со строением организма человека, способами защиты организма; о своем физическом развитии.

3 задача

Внедрение в воспитательно-образовательный процесс театрализованных игр, игр-драматизаций, игр на развитие коммуникативных навыков для обеспечения эмоционального благополучия детей.

Профилактика эмоционального благополучия детей осуществляется в двух основных направлениях:

- 1) обеспечение благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- 2) создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждой группе детского сада.

Благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- 1) анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- 2) ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- 3) гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- 4) постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- 5) использование специальных педагогических приемов (оформление фотоальбома «Я и моя семья», оформление шкафчика ребенка в приемной «Здравствуйте, я пришел!», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей, организация и проведение игр с детьми, направленных на оптимизацию эмоционально-чувственной сферы, активное использование игр-забав, угворушек, потешек, прибауток и др.);
- 6) создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- 7) игры на оптимизацию эмоционально-чувственной сферы, игры с элементами психогимнастики, подвижные, хороводные, пальчиковые игры;
- 8) рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости в непосредственно образовательной деятельности, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.);
- 9) психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные, стендовые консультации, консультации на сайте МБДОУ №6; рекомендации воспитателей).

Пути реализации:

- назначение ответственного за адаптационный период, в полномочия которого будет входить сопровождение воспитателей младших групп в период адаптации, подбор материала для просвещения воспитателей и родителей в форме групповых и индивидуальных консультаций, освещение данного направления на сайте МБДОУ №6;
- осуществление музыкальным руководителем подбор музыкальных произведений для укладывания детей на тихий час, упражнений на релаксацию;
- разработка картотеки игр на оптимизацию эмоционально-чувственной сферы, игр с элементами психогимнастики, подвижных, хороводных, пальчиковых игр;
- осуществление сотрудничества с детьми подготовительной группы с целью организации помощи при одевании и раздевании детей на прогулку, организации концертов, игровой деятельности.

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. Поскольку в дошкольной группе –отсутствует педагог-психолог данное направление возможно реализовать через:

- 1) обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);

- 2) театрализованные, сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, игры на развитие коммуникативных навыков;
- 3) беседы;
- 4) чтение художественной литературы;
- 5) обращение в ПМПк МБДОУ №6;
- 6) обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- 7) организация «уголков психологической разгрузки» (уголок уединения детей) в группах;
- 8) создание ситуации успеха для каждого ребенка в непосредственно образовательной деятельности и в свободной деятельности;
- 9) формирование культуры общения детей;
- 10) проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями);
- 11) рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости в непосредственно образовательной деятельности, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Пути реализации:

- разработать картотеку игр на развитие коммуникативных навыков для всех возрастов;
- воспитателями групп организовать работу по осуществлению театрализованной деятельности с детьми не реже 1 раза в месяц с возможным сотрудничеством детей старшего и младшего дошкольного возраста;
- по необходимости ознакомить воспитателей с организацией театрализованной деятельности в группах разного возраста;
- музыкальному руководителю осуществить подбор музыкальных произведений для укладывания детей на тихий час, упражнений на релаксацию;
- организация уголков уединения детей в группах.

4 задача

Усовершенствование работы по психическому развитию детей путем активизации работы ПМПк МБДОУ №6.

Психическое здоровье детей обуславливается 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 МАДОУ:

- ✓ непосредственно образовательную деятельность с детьми в соответствии с основной общеобразовательной программой, в

- структуре и содержании которой уделяется большое внимание развитию речи, мышлению, воображению детей;
- ✓ создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
 - ✓ организацию игровой деятельности детей;
 - ✓ Коррекционно-развивающая работа.

Коррекционно-развивающая работа осуществляется с детьми, имеющими речевые нарушения и с детьми, имеющими отклонения в поведении или других сферах деятельности.

Коррекционная работа с детьми, имеющими речевые нарушения, осуществляется на логопункте при наличии заключения ПМПк «Радуга». Коррекционно-развивающая работа осуществляется в соответствии с рабочей программой учителя-логопеда и проходит по следующим направлениям:

- коррекция звукопроизношения;
- развитие фонематических процессов;
- обогащение словаря;
- развитие грамматического строя речи.

Формы работы: индивидуальные и подгрупповые коррекционные занятия 2-3 раза в неделю по 25 минут.

В своей работе учитель-логопед использует такие здоровьесберегающие технологии как пальчиковый массаж, голосовая дыхательная гимнастика, массаж лица, артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры.

С целью улучшения качества речи и закрепления поставленных звуков осуществляется тесное взаимодействие учителя-логопеда, воспитателя и родителей в виде контроля и выполнения рекомендаций логопеда. В группах воспитателями проводится артикуляционная гимнастика и пальчиковые игры.

Дети, имеющие отклонения в поведении или других сферах деятельности, по запросу воспитателей или родителей, могут быть зачислены на ПМПк МБДОУ №6 при условии, что специалисты и воспитатель в тесном сотрудничестве могут организовать квалифицированную помощь и коррекцию в развитии.

Пути реализации:

- активизировать работу ПМПк МБДОУ №6;
- разработать Программу индивидуального сопровождения детей с ОВЗ.

III. Оздоровительно-профилактическое направление

Задача 1.

Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактически-оздоровительная работа в дошкольной группе направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание уделяется профилактическим мероприятиям:

- осуществление проветривания помещений, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проведение влажной уборки групповых помещений;
- групповые и спальные помещения не загромождены мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах укороченные;
- 2 раза в год выполнение сушки, выморозки постельных принадлежностей (матрацев, одеял);
- 2 раза в год осуществление чистки ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- своевременное проведение покоса газонов и участков;
- соблюдение правил применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строгое соблюдение санэпидрежима.

Организация питания:

Здоровый образ жизни немаловажен без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей:

- ✓ регулярность (соблюдение режима питания);
- ✓ полноценность (выполнение правил технологии приготовления блюд, введение второго завтрака, С-витаминизация 3-его блюда, йодизированный хлеб и соль, организация питьевого режима);
- ✓ разнообразие;
- ✓ индивидуальный подход (для детей аллергиков меню составляется без добавления молочных продуктов, яиц и сахара).

Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей в весенне-осенний период включаются чеснок. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов поликлиники. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой.

Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными

заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифической иммунопрофилактикой.

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:

- ✓ закаливающие мероприятия с использованием традиционных и нетрадиционных методов;
- ✓ оздоровительный бег или ходьба;
- ✓ различные виды гимнастик.

Особое значение в данном разделе занимает закаливание.

Закаливающие мероприятия

Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

Основными источниками закаливания являются солнце, воздух и вода. При многократном воздействии тепла, охлаждения и солнечных лучей у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем. Эффективность закаливания значительно увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями, особенно на свежем воздухе.

Основные принципы закаливания:

- Постепенность (по нарастанию силы раздражителя);
- Регулярность;
- Систематичность;
- Длительность (постоянство);
- Эмоциональный настрой;
- Контроль.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое. Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей — надо просто уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

Виды закаливающих процедур:

Воздушные ванны

Воздушные ванны — наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. Именно с воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание. Воздушные ванны следует проводить при каждом переодевании ребенка. Особенно длительными они могут быть утром (после ночного сна) и вечером (перед сном). Длительность воздушной ванны должна подбираться в зависимости от температуры в помещении. Важно, чтобы в результате такого рода процедур у ребенка не появились признаки простуды – чихание, кашель, выделения из носа. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или игра. Начинать прием воздушных ванн следует с 20 минут при температуре воздуха +16...+20°. Воздушные ванны хорошо сочетать с физическими упражнениями.

Водные процедуры

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая нагрузка. Главным фактором закаливания служит температура воды.

Существуют следующие противопоказания к закаливанию детей водой:

- Острые инфекции
- Высокая лихорадка
- Повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез)
- Неврозы и высокая нервная возбудимость
- Нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы
- Нарушения деятельности выделительной системы
- Остановка в весе

При ухудшении состояния ребенка после начала закаливания его также следует прекратить.

К водным процедурам относятся: умывание, обтирание, обливание ног, йодно-солевое закаливание, полоскание горла.

При водном закаливании особенно тщательно регулируются и контролируются три фактора: температура, длительность воздействия и площадь поверхности закаливания. Нельзя одновременно повышать интенсивность воздействия сразу всех трех или даже двух факторов – только по очереди. При малейшем намеке на простуду необходимо немедленно снизить уровень воздействия или прекратить его вовсе, а после полного выздоровления все начинать сначала, с минимальных величин. Например, одна неделя отводится на снижение температуры на 1-2 градуса, далее одна неделя – на увеличение длительности на 10-15 секунд, затем одна неделя – на увеличение поверхности (например, к обливанию стоп добавить обливание нижней части голени). Достигнутый режим должен удерживаться две-три недели, и только если никаких нежелательных последствий нет, можно начинать новый цикл повышения силы воздействия закаливающих процедур.

Умывание самая простая закаливающая водная процедура. Начинать надо с температуры 28-26 °С и постепенно снижать ее до температуры воды, текущей из крана.

Обширное умывание

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыться лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

Обтирание - самая щадящая водная процедура. Сначала температура воды должна составлять 34 °С. Постепенно снижайте ее на 0,5-1 °С в день - до 26-23 °С. Сложите махровое полотенце в несколько слоев (или возьмите махровую варежку), смочите в воде и оботрите тело ребёнка. В первую неделю обтирайте верхнюю часть тела, со второй недели - все тело. Через 3 дня полного обтирания начинайте снижать температуру воды. Промокните кожу сухим полотенцем, но не растирайте: растирание снижает закаливающий эффект.

Обливание ног. Начинать обливание необходимо при температуре воды 28-30°С. Это на 4-5 градусов выше комнатной. Снижать температуру нужно постепенно и медленно до комнатной примерно на 1 °С в день до 20 °С, и лишь потом можно понемногу снижать ее и дальше – до температуры воды текущей из под холодного крана в соответствии с сезоном (зимой это может быть довольно низкая температура). Длительность воздействия должна быть поначалу минимальной (несколько секунд) и постепенно увеличиваться до минуты, постепенно увеличивая и площадь кожи, соприкасающейся с холодной водой.

Контрастное обливание ног

Очень эффективно контрастное обливание ног. Сначала обливайте ноги ребенка теплой водой (36 °С), затем холодной (20-24 °С) и снова теплой (36 °С). Эту процедуру рекомендуют часто болеющим или склонным к аллергии детям.

«Наибольшим воздействием обладают прежде всего контрастные методики в пульсирующем режиме. Именно контрастные воздушные и водные ванны обеспечивают тот уровень повышения защитных сил, какой вообще способно дать закаливание» (Ю.Ф.Змановский, Ю.Е.Лукоянов).

Контрастные ванночки

1. Ребёнку предлагается постоять в горячей воде ($t=36^{\circ}\text{C}$) 7-8 сек. Затем он переходит на 3-4 сек. В ванночку с прохладной водой ($t=18^{\circ}\text{C}$). Затем процедура повторяется, после чего ноги протираются досуха и делается индивидуальный массаж пальцев ног и стоп ребёнком или воспитателем. В

массаж входят растирание, пощипывание и похлопывание с пожеланиям: “Будь здоровым, крепким, сильным”.

Постепенно температура воды понижается.

2. В группу в маленьком ведре вносят снег (зимой) или охлаждённая вода (летом). Дети снегом (водой) растирают руки до ощущения сильного тепла, после чего руки ополаскиваются тёплой водой и протираются сухим полотенцем.

3. Дети садятся на скамеечки, растирают стопы ног снегом. Первую неделю растирание производится воспитателем. После растирания ноги ополаскиваются, вытираются насухо и делается массаж стопы.

Дополнительный эффект закаливанию придают наблюдения за тем, как сам воспитатель проводит закаливающие процедуры: ходит по снегу, растирает свои ноги или обливается холодной водой.

Йодно-солевое закаливание. Проводится после дневного сна. 2 столовые ложки соли на 1 л воды + 20 мг 5% спиртового раствора йода. Массажный коврик на дне таза. Температура воды от 40°C. Снижается на 1 градус каждые два дня. Дети находятся в воде от 30 секунд до 2 минут.

Полоскание горла солевым, или водным раствором

Боль, першение, сухость, чувство «комка» в горле – наиболее распространенные симптомы сезонных вирусных инфекций. Полоскание горла, не смотря на свою внешнюю простоту, признается врачами важнейшим методом лечения и профилактики любого простудного заболевания. Учеными доказано, что ежедневное полоскание горла даже простой водой на треть повышает устойчивость организма к респираторным инфекциям. Что уж говорить о том, когда этот эффект усилен минеральными солями или травяными экстрактами.

Полоска горло, мы очищаем миндалины от накопившихся на них слизи, микробов и вирусов, которые попадают в горло из носа. Это препятствует развитию воспаления. Для очищения слизистой при полосканиях горла традиционно применяются солевые и щелочные растворы, отвары лекарственных растений.

Основные правила полоскания и приготовления растворов для полоскания приведены в Приложении 9.

Босохождение

Одним из самых распространённых и полезных видов закаливания является хождение босиком. Известно, что стопы — это область со множеством биологически активных точек. Если эти участки стимулировать регулярно, то укрепится иммунитет, улучшится работа многих внутренних органов, придёт в норму психоэмоциональное состояние, и жить станет легче и веселее. Регулярная ходьба босиком приводит к утолщению рогового слоя кожи ступней — это происходит постепенно. Это не натоптыши и не мозоли, их мы как раз получаем при ношении обуви. Когда утолщается слой роговых клеток, стопы не теряют гибкости и привлекательности, зато более толстая кожа защищает от переохлаждения и уменьшает чувствительность организма ко многим внешним

раздражителям — можно даже научиться ходить босиком по снегу.

Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой. При охлаждении стоп наступает спазм кровеносных сосудов, что ведёт к понижению температуры слизистых оболочек и активному размножению бактерий и вирусов.

Разновидности босохождения:

Мини-тропинка: на дно плоского и широкого таза уложить вымытую гальку и залить водой комнатной температуры. "Гулять" по ней по 10-15 минут в день.

Хождение по полу. Ходить нужно хотя бы 2 раза в день по 10-15 минут босиком по чистому полу или натуральным коврам (циновкам).

Не рекомендуется ходить босиком при подагре, ревматизме, хронических заболеваниях почек, воспалительных заболеваниях; при трещинах на коже стоп и грибковых заболеваниях ходить босиком нельзя.

Солевые дорожки

Хождение босиком по коврику, пропитанному солевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Солевая дорожка представляет собой коврик из холстины длиной 5 метров, пропитанный солевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли).

Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.

Пример организации солевой дорожки в сочетании с дорожкой здоровья приведен в Приложении 10.

IV. Информационное оснащение

Эффективность здоровьесберегающей деятельности предполагает высокий уровень компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, умение и желание семьи осуществлять здоровый стиль поведения. В связи с этим одним из направлений деятельности дошкольной группы стало информационное обеспечение участников образовательного процесса.

1 задача

Расширение информационного пространства по вопросам здоровьесбережения и здоровьесобогащения для семьи и всех заинтересованных лиц, вовлеченных в образовательную деятельность, включая широкую общественность, путем активизации работы сайта МБДОУ №6, обновления стендовой информации, привлечения социальных партнеров.

Одним из основных принципов дошкольного образования является тесное сотрудничество Организации и семьи, в том числе и в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. Включение родителей в данный процесс происходит через традиционные формы:

- ✓ родительские собрания (тематические, с участием детей, мастер-классы);
- ✓ проектная деятельность дошкольников;
- ✓ совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения, выставки, фотовыставки);
- ✓ консультации специалистов (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте МБДОУ №6);
- ✓ Оформление папок-передвижек
- ✓ Экскурсии для вновь прибывших родителей
- ✓ Посещение непосредственно образовательной деятельности
- ✓ Анкетирование
- ✓ Семейная гостиная

В настоящее время в условиях стремительного роста социальных, экономических, технологических и психологических перемен, в эпоху информационного века и цифровых технологий, появлением коммуникационных и сетевых технологий, открываются новые возможности для педагогов и воспитателей своевременно информировать родителей о происходящих событиях в детском саду в реальном времени, обеспечивать повышение компетентности в вопросах развития валеологической культуры, охраны и укрепления здоровья. Появляются новые инновационные формы взаимодействия с родителями через интернет пространство.

Пути реализации поставленной задачи:

- разработать проект странички коррекционно-оздоровительной работы на сайте МБДОУ №6, охватывающей все направления программы «Здоровье» и обеспечить ее работу;
- активизировать работу с социальными партнерами (КГБУЗ «ВЦРБ» п. Тырма) путем привлечения их на родительские собрания и актуализации информации на сайте МБДОУ №6 с целью медико-педагогического просвещения, пропаганды здорового образа жизни;
- оформление стенда «Азбука здоровья» со сменой информации не реже 1 раза в квартал с освещением через сайт МБДОУ №6.

2 задача

Повышение компетентности педагогов в вопросах использования инновационных и информационно-коммуникационных технологий.

В настоящее время дети, как и их родители существенно отличаются по своим интеллектуальным и психоэмоциональным характеристикам. Современные дошкольники – дети информационного века, цифровых технологий, у них другие способы общения и мышления. Дети живут в мире, в котором компьютеризированы многие стороны жизни человека. Компьютер является не роскошью, а средством труда, познания, досуга. Дети отличаются повышенной потребностью к восприятию информации, постоянно ищут возможности ее удовлетворения, если не получают необходимой «порции» информационной энергии, начинают проявлять недовольство или агрессию; объем долговременной памяти намного больше, а проходимость оперативной выше, что позволяет воспринимать и перерабатывать большое количество информации за короткий промежуток времени. Не испытывают стресса при контакте с техникой, компьютером, мобильным телефоном. В связи с этим необходимо обновление способов взаимодействия между детьми и педагогами, родителями и педагогами. Овладению новыми инновационными интерактивными программами, соответствующими современному уровню развития дошкольников.

Пути решения:

- повышение квалификации педагогов в вопросах использования ИКТ и интерактивных технологий;
- обновление материально-технической и программно-методической базы в вопросах здоровьесбережения.

V. Мониторинг реализации программы «Здоровый малыш»

Параметры мониторинга	Критерии	Сроки	Ответственный
Сформированность основных движений и физических качеств	Скоростно-силовые, выносливость, координация, гибкость	Сентябрь, апрель	Инструктор ФИЗО
Физическое развитие	Антропометрия	Сентябрь, январь	Медсестра
Приобщение детей к физкультуре и спорту	Посещение спортивных секций		Воспитатели
Состояние здоровья	Заболеваемость детей Группы здоровья детей Хронические заболевания		Медсестра, воспитатели Медсестра Медсестра
Образовательная область «Физическое развитие» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Имеет представление о рациональном питании, умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Сформированы представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Сформированность потребности в двигательной активности	Сентябрь, май	Воспитатели
Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» Самообслуживание, самостоятельность, культурно-гигиенические навыки.	Владение основными культурно-гигиеническими навыками Самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	Сентябрь, май	Воспитатели
Образовательная область «Речевое развитие» Связная речь.	Владение конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми Использование вербальных и невербальных средств общения Владение диалогической речью		
Степень включенности родителей в процесс физкультурно-	Посещение мероприятий в дошкольной группе, участие в детско-родительских	В течение года	Зам. зав. по ВР, воспитатели, специалисты

оздоровительной деятельности	проектах		
Контроль оздоровительно-профилактической работы	Соблюдение температурного режима Соблюдение воздушного режима Кварцевание Соблюдение режима дня детей Соблюдение двигательного режима Оздоровительный бег Бодрящая гимнастика после дневного сна Воздушные закаливающие процедуры Водные закаливающие процедур		Завхоз, помощники воспитателя Зам. зав. по ВР, воспитатели Воспитатели Воспитатели, инструктор ФИЗО Воспитатели Воспитатели Воспитатели

Ожидаемые результаты программы «Здоровый малыш»

Эффективное взаимодействие детей, воспитателей, родителей, администрации, медицинского персонала дошкольной группы, позволяет достичь единых целей в сбережении здоровья всех субъектов образовательного процесса.

- ✓ Организация развивающей предметно-пространственной среды дошкольной группы и доукомплектование необходимым оборудованием;
- ✓ Создание условий для организации рациональной двигательной активности детей на прогулке и в группе;
- ✓ Сформированность привычки к здоровому образу жизни у воспитанников дошкольной группы на этапе завершения дошкольного образования;
- ✓ Создание условий для обеспечения эмоционального благополучия и психического развития детей дошкольного возраста;
- ✓ снижение уровня заболеваемости воспитанников дошкольной группы;
- ✓ закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния;
- ✓ активизация ценности здоровья и здорового образа жизни у субъектов образовательно–воспитательного процесса через развитие современных инновационных и сетевых технологий.

Функциональные обязанности работников дошкольной группы в рамках реализации программы «Здоровый малыш»

Заведующий:

- ✓ общее руководство по реализации программы;
- ✓ анализ реализации программы - 1 раза в год;
- ✓ контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Инструктор по физической культуре:

- ✓ определение показателей двигательной подготовленности детей;
- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ включение в непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - дыхательных упражнений
- ✓ закаливающие мероприятия:
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- ✓ проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ разработка и ведение странички по коррекционно-оздоровительной работе на сайте МБДОУ №6;
- ✓ ответственный за информационный стенд «Азбука здоровья»;

Воспитатели:

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - релаксационных
 - самомассажа
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- ✓ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей.

Завхоз:

- ✓ создание материально-технических условий;
- ✓ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы ;
- ✓ создание условий для предупреждения травматизма в МАДОУ;
- ✓ обеспечение ОБЖ.

Повара:

- ✓ организация рационального питания детей;
- ✓ соблюдение технологий приготовления блюд;
- ✓ соблюдение санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

Помощники воспитателя:

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

Литература

1. - «Физическая культура в детском саду», Пензулаева Л.И.- М., 2012 г.
2. - Сулин Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет 2011
3. - Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет М., Мозаика – Синтез, 2015г.
4. - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс». Учебное пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2010
5. - Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, - М., Мозаика – Синтез, 2015
6. - Бабенкова Е.А, Т.М.Параничева Растим здорового ребенка. Новые стандарты. 2011
7. - Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011
8. - Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет» - М: Мозаика-Синтез, 2015
9. - Теплюк С.Н. «Игры- занятия на прогулке с детьми 2-4 лет»- М: Мозаика-Синтез, 2015
- 10.- Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия 2011
- 11.- Рыбак Е.В. «Вместе» «Программа развития коммуникативной сферы старших дошкольников средствами эмоционального воздействия»
- 12.- Теплюк С.Н.. Занятия на прогулке с малышами. М: Мозаика-Синтез,2013
- 13.- Сборник подвижных игр / Э.Я. Степаненкова, 2015 - «Физическая культура в детском саду», Пензулаева Л.И.- М., 2012 г.
- 14.- Сулин Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет 2011
- 15.- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс». Учебное пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2010
- 16.- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, - М., Мозаика – Синтез, 2015
- 17.- Бабенкова Е.А, Т.М.Параничева Растим здорового ребенка. Новые стандарты. 2011
- 18.Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Волгоград: Учитель 2007
- 19.Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
- 20.Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» Москва 200
- 21.Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 5-6 лет» Москва 2009.
- 22.Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
- 23.Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
- 24.Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
- 25.Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
- 26.Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
- 27.Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.

28. Материалы сайтов: <http://edusladkovo.ru>; <http://dohcolonoc.ru>; <http://nsportal.ru>;
<http://womanadvice.ru>; <http://www.boltun-spb.ru>; <http://www.gold-child.ru>