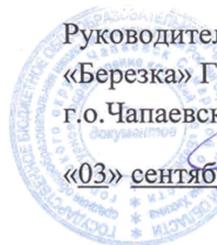


Утверждаю:

Руководитель СП «детский сад
«Березка» ГБОУ СОШ № 10
г.о. Чапаевск

 А.А.Тучина

«03» сентября 2019г.



«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

2019-2024 гг.

2019г.

"ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ"

Здоровьесберегающая программа в детском саду

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов сохранения здоровья подрастающего поколения в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и его реализацию. Программа «Здоровый малыш» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами детского сада содержания обучения и воспитания и развития. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей. Данная программа способна создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Раздел 1

1.1. Общие положения

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

В Законе "Об образовании в РФ" 273-ФЗ, вступивший в силу 1.09.2013г. в статье 64 «Дошкольное образование» говорится:

1. Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования № 1155, вступивший в силу 01.01.2014г. направлен на решение следующих задач в области здоровья детей:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Физическое развитие детей как одно из направлений развития, определенных во ФГОС ДО, включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и

правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

1.2. Цель программы, основные задачи.

Цель: программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.
2. Формировать у всех участников образовательных отношений осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость) и умение рационально использовать их в различных условиях.

5. Формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.
6. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.
7. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни, поведенческие навыки здорового образа жизни.
8. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

1.3. Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования (ФГОС ДО)
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
4. Устав образовательного учреждения.

1.4. Ожидаемые результаты

1. Снижение количества заболеваний детей;
2. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья детей;
3. Повышение квалификации работников детского сада;
4. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

1.5. Объекты программы

- Дети дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.

Раздел 2

Основные принципы программы

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. **Принцип комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. **Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

5. **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

6. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о

ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

7. Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

Раздел 3

Основные направления программы

1. Работа с детьми;
2. Работа с педагогами;
3. Работа с родителями;
4. Укрепление материально-технической базы учреждения.

Условия реализации программы:

- В детском саду имеется физкультурно-музыкальный зал, который оборудован необходимым инвентарем:
 - ✓ Гимнастические скамейки, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, скакалки, мешочки с песком, канаты, кегли и др.
 - ✓ Нестандартное оборудование для развития всех основных движений.
- На территории детского сада имеется спортивная площадка, которая оснащена необходимым инвентарем и оборудованием: ямой для прыжков в длину, гимнастической

стенкой, бревном, нестандартным оборудованием для развития равновесия.

- Имеются картотеки для подвижных игр, для развития основных видов движений, физкультминуток и пальчиковых игр.
- В каждой группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.
- Имеется медицинский блок, состоящий из медицинского кабинета, изолятора, процедурного кабинета. На территории детского сада имеется экологическая тропа, на которой дети наблюдают за растительным и животным миром, ухаживают за растениями, проводят опытническую и исследовательскую деятельность.
- В детском саду имеется кабинет учителя-логопеда, учителя-дефектолога, педагога-психолога.
- Работают узкие специалисты: инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, учителя-логопеды, учитель-дефектолог, педагог-психолог.

Раздел 4

Обеспечение реализации основных направлений программы

Работа с детьми

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, учителями-логопедами, учителем-дефектологом, музыкальным руководителем. Включает в себя следующие разделы:

1. Мониторинг.
2. Полноценное питание.
3. Система эффективного закаливания.
4. Организация рациональной двигательной активности.
5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.
6. Создание представлений о здоровом образе жизни.
7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.
8. Коррекционная работа.
9. Лечебно-профилактическая работа.
10. Летне-оздоровительные мероприятия.

1 раздел. Мониторинг

Мониторинг – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование и др.), которые помогают глубоко узнать ребенка, определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности. Врачи детской поликлиники и медицинская сестра детского сада, изучая анамнез развития ребенка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями.

Воспитатели групп проводят мониторинг развития детей по образовательным областям.

Учителя-логопеды обследуют звукопроизношение ребенка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь.

Учитель-дефектолог обследует уровень развития психических процессов.

Педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности поведения, эмоционально-волевой сферы.

Инструктор по физической культуре осуществляет контроль за уровнем двигательной активности, физической подготовленности.

Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Итогом мониторинга является проведение психолого-медико-педагогического консилиума, на котором обсуждаются результаты, заполняются сводные протоколы, составляются индивидуальные образовательные маршруты. Консилиум плановый собирается 2 - 3 раза в год (в сентябре – на начало учебного года, в январе – промежуточный (для детей с ЗПР) и в мае – по итогам учебного года). А также могут организовываться внеплановые консилиумы.

2 раздел. Полноценное питание

В организации питания следует придерживаться естественных потребностей ребенка, исключить насилие. В работе по организации питания используем рекомендации В.Леви «КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА»

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не

нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите

только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Принципы организации питания:

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

3 раздел. Система эффективного закаливания

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;

-закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

-закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, других режимных моментах;

-закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

В детском саду проводится следующий комплекс *закаливающих мероприятий*:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня.
2. Правильная организация прогулки и ее длительность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегченная одежда для детей в детском саду.
5. Гимнастика после сна.
6. Мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально).
7. Полоскание рта прохладной водой.
8. Комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки).

Методы оздоровления:

1. Ходьба по песку (в летний период), коврику (в межсезонье).
2. Обливание ног (в летний период).
3. Контрастные ножные ванны (в летний период)
4. Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в теплый период года).

5. Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).
6. Игры с песком (песочная терапия).
7. Игры в сухом бассейне.
8. Игры в «сухом аквариуме»
9. Использование элементов психогимнастики М.И.Чистяковой.
10. Дыхательная гимнастика.
11. Игры с носиком.

Используемые методики закаливания

Закаливание стоп

Хождение босиком – прекрасная закаливающая процедура.

Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро вместе с ребенком можно начинать зарядку с ходьбы босиком на этом коврике – это отличное тонизирующее средство. В дальнейшем, используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Однако все это ни в коей мере не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на организм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

Для хождения босиком по естественному грунту в холодное время года рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см, высотой 15 см. Ящик заполняется промытой речной галькой и устанавливается в комнате с температурой воздуха 18-20 градусов. После хождения босиком необходимо обмыть ступни ног водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2-3 минутный массаж (разминание пальцев и подошв ног).

Достичь хороших результатов в закаливании и профилактике функциональной недостаточности стоп позволяет систематическое обтирание стоп.

Эту процедуру можно проводить не только здоровым, но и ослабленным детям. Обтирание стоп проводят рукавичкой из фланели, смоченной водой. Обтирание начинают с температуры воды 32-33 градуса С, постепенно снижая ее на 1 градус С каждые 2-3 дня и доводя до 15-16 градусов. Сразу же после обтирания одной стопы ее растирают до легкого покраснения сухим мягким полотенцем и приступают к обтиранию другой.

Температура воздуха в помещении, где проводятся водные закалывающие процедуры, а также в зимнее время года температура воздуха должна быть выше на 2-4 градуса С. Начальная и конечная температура воды в холодное время года также должна быть выше на 2-4 градуса С.

Следует отметить, что любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребенок радовался, улыбался, ждал. Кроме того, большую роль при проведении любых закалывающих процедур играют эмоциональное состояние взрослого и его отношение к проводимым мероприятиям.

Примерный перечень упражнений дыхательной гимнастики для часто и длительно болеющих детей.

<p>«Часики»</p> <p>Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.</p>	<p>«Паровозик»</p> <p>Ходить по комнате, делая попеременные движения</p>	<p>«Вырасти большой»</p> <p>Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо</p>
--	---	--

<p>Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.</p>	<p>руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.</p>	<p>потянуться, подняться на носки – вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.</p>
<p>«Трубачи»</p> <p>Сидя на стуле, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.</p>	<p>«На турнике»</p> <p>Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф» Повторить 3-4 раза.</p>	<p>«Лыжник»</p> <p>Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произнесением звука «м-м-м-м-м». повторить 1,5-2 минуты.</p>
<p>«Помаши крыльями, как петух»</p> <p>Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» Повторить 5-6 раз.</p>	<p>«Партизаны»</p> <p>Стоя, палка (ружье) в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох, с произнесением слова «ти-ш-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.</p>	<p>«Маятник»</p> <p>Стоя, ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произнесением звука «т-у-у-у-х-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.</p>
<p>«Каша кипит»</p> <p>Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь-вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот-выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.</p>	<p>«Регулировщик»</p> <p>Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4-5 раз.</p>	<p>«Гуси летят»</p> <p>Медленная ходьба по комнате. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1-2 минуты.</p>
<p>«Насос»</p> <p>Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в</p>	<p>«Летят мячи»</p> <p>Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди, вперед. Произнести при</p>	<p>«Семафор»</p> <p>Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с</p>

<p>сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с!» Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.</p>	<p>выдохе длительное «у-х-х-х-х-х». Повторить 5-6 раз.</p>	<p>длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.</p>
--	--	--

Комплекс упражнений для развития носового дыхания

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулак к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ (МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ)

Применяются при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5 – 2 лет.

Перед ребенком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигла середины голени. В одном тазу температура воды 37-38 градусов С (теплая), в другом – вода прохладная, 25-26 градусов С (для детей ослабленных и часто болеющих – 33-34 Градуса С). Ребенок поочередно погружает ноги в теплую и прохладную воду. Начинают с теплой воды, а заканчивают холодной. Время воздействия теплой воды – 1-2 минуты. Холодной 5-10 секунд. Начинать следует с 3-5 погружений, в дальнейшем число погружений увеличивают до 9-11. Температура прохладной воды

понижается на 1 градус С в неделю. Конечная температура – 18-20 градусов С.

Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.

Данная методика закаливания может использоваться круглогодично.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1. И.п.: сидя на стуле, руки на коленях, ладонями вниз. Выпрямить ноги в коленях, руки поднять вверх, вдох носом. Вернуться в и.п. – выдох ртом. Повторить 3-4 раза.
2. И.п.: сидя на стуле, руки согнуты в локтях, к плечам. Локти поднять – вдох, сидя нагнуться – выдох. Повторить 4-5 раз.
3. И.п.: сидя на стуле, руки на коленях, ладони кверху. Сжать кулаки, голову слегка запрокинуть – вдох носом, вернуться в и.п. – выдох ртом. Повторить 3-4 раза.
4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх – вдох носом, через стороны вниз – выдох ртом. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: то же. Руки вперед вверх – вдох носом, руки вниз назад, присед – выдох ртом. Повторить 4-5 раз.
6. И.п.: то же. Руки в стороны на высоту плеч, поворот туловища в сторону – вдох носом, вернуться в и.п. – выдох ртом. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
7. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнять наклоны в стороны. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.
8. И.п.: то же. Руки в стороны на высоту плеч – вдох, руками обхватить ногу, согнутую в колене и прижатую к груди, - выдох. Повторить по 3 раза.

КОНТРАСТНЫЕ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ (МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ)

Проснувшись раньше, чем обычно, и укрыв ребенка одеялом, мама открывает фрамугу или окно и доводит температуру в спальне до + 15-14 градусов С. Одновременно в соседней комнате включается обогреватель, и температура повышается до + 22 градусов С. Далее под веселую музыку проводится подвижная игра с ребенком, который в трусах, майке (через 2-3 недели без нее) и сандалетах на босую ногу перебегает из прохладной комнаты в теплую и обратно в течение 3-6 минут. Такие контрастные воздушные ванны проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур в комнатах до 15-20 градусов С. Летом в одной из комнат устраивается сквозное проветривание или используются вентиляторы с регулируемой температурой воздушного потока.

Систематическое проведение таких процедур в дополнение к ежегодным прогулкам повышает устойчивость организма ребенка к сквознякам, к продолжительным охлаждениям и перегреваниям.

После перенесенного острого заболевания к закаливающим процедурам приступают не ранее чем через неделю после выписки.

Наиболее рационально сочетать закаливание воздушными ваннами с физическими упражнениями.

4 раздел. Организация рациональной двигательной активности.

Физическое развитие оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма, содействует овладению необходимыми движениями.

Современная модель двигательного режима детей дошкольного возраста

№	Виды деятельности	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе (в теплый период) и в зале (в холодный период) Длительность от 5 до 12 минут
1.2.	Двигательные паузы	Ежедневно во время перерыва между НОД Длительность 10 минут
1.3.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД. Длительность 2-3 минуты
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранные с учетом ДА детей. Длительность 25-30 минут
1.5.	Спортивные упражнения	Ежедневно на прогулке (младшие, средние группы)
1.6.	Спортивные игры	Ежедневно на прогулке (старшие, подготовительные к школе группы)
1.7.	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки в теплый период года. Длительность 3-7 минут
1.8.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки. Длительность 12-15 минут
1.9.	Прогулки-походы на луг, к реке	В теплый период года 2-3 раза в месяц
1.10.	Гигиеническая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно. Длительность 10-12 минут
2. Непосредственно образовательная деятельность		
2.1.	По физическому развитию	Три раза в неделю в каждой возрастной

		группе. Длительность 15-30 минут
3. Самостоятельная деятельность		
3.1.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
4. Активный отдых		
4.1.	Неделя здоровья	1 раз в квартал
4.2.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц совместно со сверстниками одной – двух групп. Длительность 30-50 минут
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	Два раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками дошкольного учреждения. Длительность 40-60 минут
4.4.	Игры-соревнования между возрастными группами и другими д/садами города	Четыре раза в год на воздухе или в зале. Длительность не более 60 минут
5. Дополнительное образование		
5.1.	Хореография (старшие и подготовительные группы)	1 раз в неделю. Длительность 25-30 минут
5.2.	«Спортивная игротека» (подготовительная к школе группа)	1 раз в неделю. Длительность 30 минут.
6. Социальное партнерство		
6.1.	Спортивные соревнования в спорткомплексе «Луч»	По плану спорткомплекса
6.2.	Спортивные мероприятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	По плану детского сада и по инициативе родителей.
6.3.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, туристических походов

Формы организации физического развития:

- Непосредственно образовательная деятельность в зале и на спортивной площадке;
- Прогулки-походы;
- Оздоровительный бег;
- Динамические паузы;
- Физкультминутки;
- Подвижные игры
- Физкультурные досуги, праздники, «дни здоровья»;
- Спортивные упражнения;
- Спортивные игры;
- Утренняя гимнастика;
- Индивидуальная работа с детьми;
- Кружок «Спортивная игротека»;
- Спортивные соревнования среди детских садов города;
- Олимпийские недели.

Непосредственно образовательная деятельность разнообразна по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционная;
- Игровая: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
- Сюжетно-игровая;
- Тематическая;
- Тренировка;

- Зачет;
- Поход;
- С использованием нестандартного оборудования;
- Путешествия.

Важным условием является интеграция движений и музыки.

В ДОУ используется парциальная программа «Детский фитнес». Автор программы: Е.В.Суслим. Программа используется в целях укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

5 раздел. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

1. Организация режима дня ребенка в соответствии с требованиями СанПиН, с физиологическими особенностями детского организма.
2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи (питание четырехразовое: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник с включением блюд ужина), дневной и ночной сон ребенка (в детском саду и дома), дневные и вечерние прогулки детей на свежем воздухе. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
3. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
4. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периода сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
5. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.

6 раздел. Развитие представлений о здоровом образе жизни.



Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

Задачи по становлению ценностного отношения к здоровью и жизни человека

Возрастная группа	Задачи
Младшая группа	Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.

	Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья). Поддерживать положительное настроение ребенка на выполнение элементарных гигиенических процессов, радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов.
Средняя группа	Способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего поведения, развития самостоятельности. Способствовать развитию здоровьесберегающей компетентности дошкольников.
Старшая группа	Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности. Способствовать наращиванию здоровьесберегающей компетентности дошкольников.
Подготовительная к школе группа	Воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом. Поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

Задачи по освоению представлений о здоровье и здоровьесберегающих правилах, основах здорового образа жизни

Возрастная группа	Задачи
Младшая группа	Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека. Обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их. Обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования. Развивать представления о том, как позвать взрослого на помощь в опасных для здоровья и жизни ситуациях.
Средняя группа	Развивать устойчивые представления о человеке (себе, сверстнике и

	взрослом), об особенностях здоровья; правилах здоровьесообразного поведения в обществе. Обогащать представления об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
Старшая группа	Закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья; необходимости соблюдения правил здоровьесообразного поведения в обществе. Совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных самостоятельных действиях, сопровождающих эти процессы.
Подготовительная к школе группа	Продолжать обогащать и углублять целостные и системные представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его. Развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья (режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней); поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; безопасном поведении в быту, на улице, в природе, в обществе; полезных и вредных привычках; поведении заболевшего и болеющего человека; здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми

Задачи по формированию опыта здоровьесберегающей деятельности и основ здорового образа жизни

Возрастная группа	Задачи
Младшая группа	Развивать умения и навыки называть свое имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи. Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом. Развивать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания; навык правильно есть без помощи взрослого. Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям. Развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого. Развивать умения переносить в игру правила

	здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. Развивать умения в опасных сложных ситуациях позвать на помощь взрослого.
Средняя группа	Развивать навыки элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей; умения помочь взрослому в организации процесса питания, откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно раздеваться и одеваться, стремясь помочь сверстникам и младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность. Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам, оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует. Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения. Развивать умения предупреждать, избегать опасные для здоровья ситуации; в случае их возникновения обращаться за помощью ко взрослому, привлекая его внимание; выполнять инструкции взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах
Старшая группа	Закреплять навыки называть свое имя и имена сверстников, элементарно описывать свое самочувствие; развивать умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания. Развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого. Развивать умения выполнять бодрящую дыхательную гимнастику при участии взрослого. Закреплять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья. Активизировать детей в умении самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения. Закреплять умения предупреждать, избегать опасные для здоровья ситуации; обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения, привлекая его внимание; выполнять инструкции взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.
Подготовительная	Развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной

к школе группа	<p>гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.). Продолжать развивать умения определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган. Продолжать закреплять умения культуры приема пищи. Развивать умения самостоятельно выполнять бодрящую гимнастику после сна, дыхательную гимнастику. Развивать навыки выполнения правил безопасного поведения в подвижных играх в спортивном уголке группы. Развивать умения правильно пользоваться опасными бытовыми предметами: ножницы, иголки и пр. (под присмотром взрослого); пользоваться бытовыми электроприборами (магнитофон, телевизор, компьютер, пылесос, утюг и др.) с помощью взрослого. Обучать умению обращаться за помощью ко взрослому при использовании пожароопасных предметов. Рахвивать умения одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаться и чрезмерно не утепляясь; правильно одеваться на прогулки и в походы.</p> <p>Развивать умения различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу, проявлять осторожность при общении с незнакомыми животными. Развивать умения соблюдать Правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки. Развивать умения правильно вести себя на воде, на солнце. Развивать умения самостоятельно организовывать совместную деятельность с детьми в детском саду и на улице, соблюдая правила безопасного поведения. Развивать умения действовать, осуществляя выбор стратегии поведения с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.</p> <p><i>По развитию готовности решать здоровьесберегающие задачи, задачи здорового образа жизни и безопасного поведения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>В области задач разумного поведения в непредвиденных ситуациях – развитие умений: позвать на помощь, обратиться за помощью ко взрослому; объяснить какую получил травму, что поранил, ушиб, где болит; слушаться указаний взрослого, выполнять инструкции; объяснить, где живет, как зовут родителей и как с ними связаться (знает адрес и телефон); элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомыми людьми на улице;</i> • <i>В области задач оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи – развитие умений: наблюдать за своим поведением и поведением других людей; сочувствовать, сопереживать, поддержать, готовность пожалеть, успокоить; принимать помощь и сочувствие; объяснять ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий); оказать элементарную</i>
----------------	---

	<p>помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться ко взрослому за помощью); разрешить конфликты между детьми, стремиться не провоцировать их самому; привлечь внимание взрослого к сложной ситуации.</p>
--	---

Интеграционные формы и методы в работе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста:

- Инсценировки реальных и сказочных ситуаций с помощью игрушек;
- Чтение потешек, заигрышей, закличек, попевок, стихов;
- Показ иллюстраций по теме;
- Встречи с куклой марионеткой, игрушкой-забавой;
- Разыгрывание с помощью фланелеграфа сказок, игр-экспериментов;
- Организация сюжетно-ролевых игр с помощью потешек, стихов;
- Показ сюжетных иллюстраций по сказкам;
- Организация игр-путешествий предметного характера;
- Подражание сказочным персонажам;
- Тематические беседы;
- Использование серии сюжетных картинок по здоровому образу жизни;
- Показ ряда последовательных действий с предметами с дальнейшим выполнением их детьми;
- Самостоятельные игры с предметами;
- Организация моментов радости, связанных с культурно-гигиеническими навыками;
- Работа с альбомом сюжетных фотографий (фото детей группы)

Интеграционные формы и методы в работе с детьми старшего дошкольного возраста:

- Проектирование и создание детьми собственных тематических книжек;
- Рисование иллюстраций к прочитанному;
- Организация тематических выставок и коллекций;
- Разработка правил здоровьесберегающего поведения;
- Составление и решение загадок и кроссвордов;
- Драматизация;
- Развлечения и викторины «Быть здоровыми хотим», «Парад здоровых, умных и успешных»;
- Решение ситуационных задач и проблемных ситуаций;

7 раздел. Применение психологических и психопрофилактических средств и методов.

Педагог-психолог детского сада разработала авторскую программу «Вырастай-ка!» Цель программы: помочь ребенку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он уникален и неповторим, как каждый человек.

Задачи:

- помочь ребенку в осознании своего внутреннего мира, повышение самооценки, развитие потенциальных возможностей;
- развитие любознательности, наблюдательности;
- формирование коммуникативных навыков, знакомство с нормами и правилами поведения.

Программа предполагает непосредственную образовательную деятельность с детьми четырех лет. Каждая группа состоит из 6-8 человек (самих групп от 4 до 6). Группы составляются не по одному какому – то признаку (только боязливые, замкнутые и т.д.), напротив, дети с разными проблемами занимаются вместе, в одной группе. Группы были сформированы на основании результатов, полученных в ходе обследования, анамнестических сведений о детях, наблюдений за ними, информации о них от воспитателей и родителей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 2 месяцев. Всего разработано 15 конспектов. Время проведения – 15 минут.

У многих детей, прошедших курс данной программы происходит становление базовых свойств личности: самооценки, образа своего «я», эмоционально-потребностной сферы, нравственных ценностей, смыслов и установок, а также социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми. Дети раскрывают свои качества, знакомятся с правилами поведения, им становится легче общаться со сверстниками. У них формируется чувство сопереживания, сотрудничества, самоуважения, уверенность в своих силах и в себе, повышается самооценка.

С детьми, проблемы которых после проведенного курса занятий исчезли не полностью, проводится дополнительная индивидуальная работа.

Результативность, эффективность программы можно выявить путем обследования, проводимого 2 раза в год: до и после прохождения курса. Анализ результатов включает в себя следующие моменты:

- оценку детьми своих эмоционально-личностных качеств, навыков общения (тесты «Рисунок семьи», «Дом, дерево, человек»)
- оценку детей воспитателями, родителями (путем анкетирования)

- обследование детей психологом (изучение познавательной сферы – пакет методик, изучение эмоционально- личностной сферы – методики «Социометрия», «Кактус», «Лесенка»).

Учебно – тематический план

Цель программы: помочь ребенку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он уникален и неповторим, как каждый человек.

Категория обучающихся: дети 4 лет.

Срок обучения: 15 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	наименование тем	всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Самопознание	3			
1.1	Какой я?			1	рисунки
1.2	Мое имя		1		опрос
1.3.	Я- мальчик или девочка?			1	рефлексивный отчет
2	Взаимоотношения	4			
2.1	Кто со мной живет		1		рисунки
2.2	С кем я люблю играть		1		социометрия
2.3	Я дружу		1		социометрия
2.4	Какие правила я соблюдаю		1		опрос
3	Предпочтения	3			
3.1	Моя любимая			1	рефлексивный

	игрушка				отчет
3.2	Моя любимая еда			1	продуктивная деятельность
3.3	Животные, которые мне нравятся		1		опрос, рисунки
4	Интересы	5			
4.1	Любимая сказка		1		опрос
4.2	Я люблю...			1	продуктивная деятельность
4.3	Волшебные ладошки			1	продуктивная деятельность
4.4	Мое любимое занятие			1	рисование
4.5.	Мне интересно			1	опрос
	Всего	15	7	8	

8 раздел. Коррекционно-педагогическая работа с детьми.

Логопедическое и дефектологическое коррекционное воздействие направлено на устранение общего недоразвития речи и задержки психического развития. Достижение этой цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется в тесной взаимосвязи с учителем-логопедом, учителем-дефектологом, педагогом-психологом, воспитателями, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем в следующих формах: мониторинг развития детей, составление индивидуальных программ развития, непосредственно образовательная деятельность с детьми во фронтальных и индивидуальных формах работы, создание единого речевого режима в детском саду, обеспечение промежуточного и итогового контроля, организация игровой и культурно-досуговой деятельности, работа с родителями.

Система комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения



9 раздел. Лечебно-профилактическая работа

Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей. Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинским персоналом и педагогами.

Лечебно-профилактическую работу осуществляют врач детской поликлиники, медсестра детского сада, инструктор по физической культуре, воспитатели. В нее входят:

1. Осмотр детей педиатром детской поликлиники;
2. Корректирующие упражнения во время проведения утренней гимнастики, гимнастики после сна, непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию;
3. Дыхательные упражнения;
4. Подвижные и физические упражнения на прогулке;
5. Спортивные упражнения и спортивные игры;
6. Элементы психогимнастики, релаксация;
7. Использование аксолиновой мази в период эпидемии ОРЗ и гриппа;
8. Витаминизация 3-го блюда;

9. Лимонный напиток, напиток из шиповника в качестве 2-го завтрака;
10. Включение в рацион детей салатов из овощей, фруктов (круглогодично).

10 раздел. Летне-оздоровительные мероприятия

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

Формы организации оздоровительной работы в летний период:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком по песку;
- туризм;
- летние спортивные упражнения и игры;
- Физкультурные досуги и праздники;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- обливание ног;
- витаминация: соки, фрукты, салаты из овощей.

Работа с педагогами

Цель: повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности в детском саду путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям ребенка, использующего адекватные технологии развития и воспитания, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и

здорового образа жизни. Создание надежной системы управления процессами здоровьесбережения.

Задачи:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий по формированию компетентности здоровьесбережения дошкольников.
3. Осуществить выбор здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детского сада.
4. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
5. Разработать систему управления в единстве оздоровления, воспитания и обучения, позволяющую их интегрировать в образовательном процессе детского сада.
6. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка, развитие его положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
7. Обеспечить системный подход, призванный в комплексе решать медико-социальные и психолого-педагогические проблемы детей дошкольного возраста.

Формы работы с педагогами:

1. Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях детей и взрослых.

2. Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов».
3. Семинары, семинары-практикумы «Организация здорового образа жизни в детском саду»
4. Консультации: «Организация здоровьесберегающего пространства в детском саду», «Дидактические игры в формировании элементарных представлений детей о ЗОЖ», «Особенности формирования представлений о ЗОЖ»
5. Педагогический совет - деловая игра «Формирование привычки к здоровому образу жизни»
6. Открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий
7. Взаимопосещения «ЗОЖ в содержании сюжетно-ролевых игр»
8. Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья и т.д.)
9. Профилактика "эмоционального выгорания" педагогов.
10. Повышение квалификации педагогических и медицинских работников.

Работа с родителями

Задачи:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем ребенка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка», «Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни».
2. Педагогические беседы с родителями.
3. Дни открытых дверей (экскурсии по детскому саду, показ открытых мероприятий).
4. Совместные мероприятия для детей и родителей.
5. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (медсестры, учителя-логопеда, учителя-дефектолога, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.)
6. Работа родительского клуба «Вырастай-ка»
7. Анкетирование родителей по вопросам здоровья.
8. Беседы с родителями.
9. Оформление наглядной информации: стенды, ширмы, буклеты.

Укрепление материально-технической базы.

Перспективы развития здоровьесберегающей среды:

- Обновить спортивный инвентарь в музыкально-спортивном зале.
- Приобрести оборудование для спортивных игр.
- Обновить детскую мебель: столы, стулья (регулируемые в соответствии с ростом).
- Пополнить развивающую среду в группах по организации двигательной активности.
- Провести лицензирование медицинского кабинета
- Обновить и пополнить спортивную площадку оборудованием для прыжков, равновесия, лазания, метания, ходьбы и бега.