

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка - детский сад первой категории №60 «Ягодка»

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
от 15.10.2017, протокол №2

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ №60
Сеймовская А.В.
Приказ № 34 от 16.10.17



ПРОГРАММА

ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

«Радуга здоровья»



Составители:
Старшие воспитатели МБДОУ №60
Зотова Лилиана Анатольевна
Самойленко Юлия Евгеньевна

СОДЕРЖАНИЕ:

I Целевой раздел:

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Актуальность .
- 1.3. Нормативно – методическое обеспечение.
- 1.4. Концептуальные основания программы по здоровьесбережению.
- 1.5. Основные принципы.
- 1.6. Цели и задачи программы.
- 1.7. . Целевые ориентиры освоения программы.
- 1.8. Объекты программы.

II Содержательно - организационный раздел.

2. Блоки:

- 2.1 Блок. Здоровьесберегающая инфраструктура.
- 2.2 Блок. Построение физкультурно-оздоровительной работы с учетом интеграции образовательных областей, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.
- 2.3 Блок. Организация здорового образа жизни, формирование соответствующего мышления у всех участников образовательных отношений.
- 2.4.Блок. Оздоровительно – профилактический.
- 2.5.Блок. Психолого-педагогическое сопровождение.
- 2.6.Блок. Динамика наблюдений за состоянием здоровья. Систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико – психолого-педагогической коррекции.
- 2.7. Блок. Коррекционный

III Заключение

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Сократ

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Программа по здоровьесбережению «Радуга здоровья» является частью основной образовательной программы ДООУ составлена на основе авторской комплексной образовательной программы «Радуга» в соответствии с ФГОС ДО.

Оригинальность и новизна программы «Радуга здоровья: семь блоков программы, семь направлений в каждом блоке, **как в радуге.**

Полное физическое развитие и здоровье – это основа формирования личности, а забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. В настоящее время происходит осмысление самого понятия здоровья и факторов, позволяющих его сохранить.

Что же такое здоровье?

Формулировка словаря С.И.Ожегова: «Здоровье - это правильная, нормальная деятельность организма». А устав Всемирной Организации здравоохранения гласит, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье – это такое состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения.

Наши предки жили в тесном контакте в общении с природой, жили и работали синхронно природным ритмам – вставали с утренней и засыпали с вечерней зарёй. Естественно, что каждое время года нашло свой трудовой настрой, свой режим жизни.

Человек, потребляя своё здоровье в тяжёлом физическом труде, хорошо осознавал, что он сам должен позаботиться о восстановлении своего здоровья.

Сегодня человеку продолжает казаться, что здоровье также постоянно, как электро-, водоснабжение, что оно всегда будет. Человек стал потребителем, а не производителем своего здоровья, т.к. наше общество щедро и к людям правильного, здорового образа жизни, и к людям, ведущим беспорядочный образ жизни.

Учёными доказано, что здоровье зависит от экологии (продукты питания, вода, воздух, экологические катастрофы) на 13%; наследственность – 17%; экономика – 13%, и от образа жизни – 57%. Можно согласиться с мнениями учёных, что борьба за здоровье человека на Земле имеет планетарный масштаб.

1.2 Актуальность

этой проблемы в настоящее время объясняется также многими внешними факторами, независящими от нас. К актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома, дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Мы должны быть в постоянном поиске эффективных путей оздоровления. Необходимость поиска этих путей приобретает первостепенную социальную значимость, т. к. более 75% детского населения воспитывается в дошкольных учреждениях. Поэтому именно здесь должна проводиться работа по укреплению здоровья на основе тесного взаимодействия медицинских работников, педагогов и родителей. Координация воспитательной работы, проводимой дома и в детском саду, одна из важнейших задач педагогического коллектива. Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма. Вырастить крепких, физически здоровых детей – важнейшая задача каждого дошкольного учреждения. Понятие «здоровый ребёнок дошкольного возраста» включает набор характеристик - жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным факторам, высокий уровень выносливости и работоспособности, постоянная потребность в двигательной активности.

Здоровье ребёнка неразрывно связано с его физическим развитием. Физическое развитие ребёнка – основа нормального нервно – психического развития, важное условие умственной и физической работоспособности и успешной подготовки дошкольников к обучению в школе.

1.3. Нормативно – методическое обеспечение программы:

- ✓ Конвенция ООН «О правах ребенка» (1989).
- ✓ Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ✓ «Семейный кодекс РФ».
- ✓ Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- ✓ СанПин 2.4.1. 3049-13.
- ✓ Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», действует с 01.01.2014г.
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014).
- ✓ Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- ✓ Устав ДОУ.
- ✓ Основная образовательная программа ДОУ
- ✓ Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам».
- ✓ Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».
- ✓ Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга»
- ✓ Целевая программа ДОУ «Здоровье, радость, развитие»

1.4. Концептуальные основания программы по здоровьесбережению.

Обсуждая отечественный и зарубежный опыт, результаты научных исследований, направленных на улучшение охраны здоровья детей, приходим к выводу, что к положительным изменениям в физическом, психическом, социальном развитии детей, мы придем, если будем:

- ✓ считать приоритетным направление – сохранение здоровья детей;

- ✓ интенсифицировать образовательный процесс путем внедрения современных научных педагогических технологий, эффективных разработок форм и методов развития;
- ✓ применять комплексную научно – обоснованную систему воспитания и оздоровления детей, включающую регулярные занятия физической культурой, рациональное использование закаливающих процедур, сбалансированное питание.

Мы опираемся на исследования, идеи различных представителей целого ряда научных дисциплин (психологии, социологии, физиологии, педагогики, медицины), чтобы подойти к решению проблемы комплексно и продумать систему, включающую гигиенические, закаливающие, образовательные факторы, разнообразные физические упражнения как специфическое средство физической культуры. Формирование основ физической культуры есть цель и содержание физического развития, и реализуется благодаря развивающим педагогическим технологиям. Находим подтверждение своим представлениям.

Реализуя ООП ДОУ, составленную на основе авторской комплексной программы «Радуга», мы закладываем основы физической культуры, приобщаем к ценностям физической культуры как части общечеловеческой культуры. Исходим из представлений «о ребенке как целостном духовно – телесном организме» (В.Т. Кудрявцев). А целостность души и тела человека связывает его с миром природы и людей, с миром культуры.

«Физическая культура – средство созидания человеком самого себя, своего тела и своего духа, способ самовыражения своего внутреннего мира и отношения к внешнему миру, самостоятельное движение, направленное на созидание себя и мира» (Р.М. Чумичева).

Основой физической культуры выступает самостоятельная двигательная деятельность, формирование которой начинается в дошкольном детстве.

Все, кто общается с детьми, учит, лечит, научно обосновывает возрастные, физиологические, психологические особенности заверяет:

- движение – здоровье,
- движение – радость,
- движение – развитие.

Поэтому развитие движений – одна из главных задач педагога. Но, исходя из рекомендаций программы «Радуга», нужно помнить, что развитие движений не самоцель. Это необходимо как основа разностороннего развития малыша. Таким образом, двигательная активность – необходимое условие разностороннего развития ребенка, т. к. окружающий мир он познает через движения, в них находит выход своей жажде познания, энергии, фантазии. Движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность, учат общению,

словом, движение – это жизнь ребенка, его стихия. Значит, физическая культура должна стимулировать ум ребенка, развивать его речь, творческие способности, учить общению и приносить ему радость.

Потребность детей в движении наиболее полно реализуется в их самостоятельной деятельности. Вот почему важно создавать условия, необходимые для того, чтобы каждый ребенок имел возможность двигаться, сколько хочет, чтобы деятельность его была содержательной и разнообразной. Необходимо, создание оптимальных двигательно-игровых условий для эффективной реализации детьми их природного (заложенного в генной программе) двигательного потенциала. Уместно вспомнить здесь главный фактор программы «Радуга» - формирование мотивов к действиям, изменение мотивов и целей, чтобы они побуждали овладевать действиями.

«Радуга» ставит задачу: обогатить содержание двигательной деятельности, т. к. чем разнообразнее движения, тем выше их влияние на развитие организма.

И авторы «Развивающей педагогики оздоровления» В.Т.Кудрявцев и Б.Б.Егоров говорят о формировании двигательной сферы, создании психолого-педагогических условий развития детей на основе их творческой деятельности.

Исследования Н.Я.Михайленко по проблемам игры показали, что, только овладев способами деятельности, ребенок чувствует себя свободным и независимым в своих творческих проявлениях. Удовлетворяется потребность ребенка в деятельности, потребность в самоутверждении, если у него хорошо получается движение, тогда он чувствует себя уверенно среди своих сверстников.

Эмоционально – положительное отношение необходимо для осуществления любой деятельности, тем более оно важно для физической деятельности, на эмоциях, вызванных разнообразием чувств. Необходимо создавать развивающую двигательно-игровую деятельность, которая должна носить творческий характер.

Поэтому так важна роль игры в приобщении дошкольников к физической культуре. Нужно помочь ребенку войти в образ, игровое состояние и пережить его. Это и будет способ одушевления, одухотворение движений ребенка. Ребенок как бы вводится в зону ближайшего развития своих двигательных возможностей - психосоматическое состояние, которое сопутствует построению и творческому выполнению какого – либо движения. Основа творческой, осмысленной моторики – двигательное воображение. Двигательное воображение обеспечивает одушевление детских движений, что делает их по – настоящему управляемыми. Согласно теории детского психолога А.В.Запорожца, движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым. Здесь уместно будет вспомнить слова Н.Н.Ефименко «Через движение и игру – к формированию человека будущего».

Важно владеть инновационными педагогическими технологиями, построенными на игровой деятельности, интегрированных видов деятельности, развивающих методах, пространственно – предметной среде, обеспечивающей самоорганизацию самостоятельной двигательной активности ребенка. Приобщение к

физической культуре – одна из важнейших задач оздоровления ребёнка. Успешному разрешению ее в работе с детьми способствует организация здорового образа жизни. Авторы комплексной программы «Радуга» подводят нас к выводу, что, формируя привычку к здоровому образу жизни, закладываем основу здоровой организации жизни ребенка на будущее. Условия жизни в ДОУ следует рассматривать как фундамент, на который закладывается строительство личности малыша. А, организуя жизнедеятельность в ДОУ, мы основываемся на положениях теории о биоритмах, высказанных в работе Ю.Ф. Змановского. Таким образом, оздоровительный режим создает возможность в повседневной жизни ребенка организовать: оптимальный двигательный режим, достаточную умственную нагрузку на фоне положительных эмоциональных впечатлений. Развитие двигательной активности ориентировано на зону ближайшего развития ребенка и занимает свое четкое место в общем режиме. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. В вопросе развития эмоциональной сферы детей очень важным является включение их в совместную с другими детьми и взрослыми деятельность. Именно деятельность позволяет ребенку пережить, прочувствовать различные эмоциональные состояния.

Согласно исследованиям Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной, «Эмоциональное благополучие» можно определить, как устойчивое эмоционально – положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных.

1.5. 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 индивидуализации - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности по сохранению здоровья; построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.
4. Принцип комплексности и интегративности – привлечение всех участников образовательных отношений, социума к оказанию квалифицированной разносторонней помощи детям по оздоровлению организма, формированию здоровых

привычек, решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.

5. Принцип доступности - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

6. Принцип систематичности - реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

7. Принцип целенаправленности - подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели.

8. Принцип оптимальности - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.

1.6. Цели и задачи.

Цель:

сохранение и индивидуальный подход к укреплению здоровья каждого ребёнка, формирование привычки к здоровому образу жизни ребёнка, бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

1. Создать условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.
2. Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни, обеспечить согласованность и преемственность в оздоровлении, физическом развитии детей в семье и ДОО; проводить работу согласно плану лечебно – оздоровительной и коррекционной работы с детьми.
3. Приучить выполнять основные навыки по обслуживанию себя и правила здорового поведения; воспитывать у детей навыки безопасного стиля жизни.
4. Дать необходимую сумму знаний, общепринятых человеком норм поведения.
5. Знакомить со строением и работой отдельных органов и функциональных систем организма.

Задачи реализуются через следующие направления:

- ✓ Организационно – профилактическое.
- ✓ Психолого – педагогическое.
- ✓ Физкультурно – оздоровительное.

1.7. Целевые ориентиры освоения программы.

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения, применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
2. Отсутствие частой заболеваемости.
3. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам.
4. Самостоятельное выполнение детьми гигиенических процедур и правил ЗОЖ, овладение культурно-гигиеническими навыками.
5. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания.
6. Пополнение развивающей предметно-пространственной среды по образовательной области «Физическое развитие».
7. Развитие познавательной и речевой активности, творческих способностей, коммуникативных навыков детей.
8. Понимание детьми необходимости правильного питания, выполнения гигиенических процедур, занятий спортом для сохранения и укрепления здоровья.
9. Знание детьми своего организма.

1.8. Объекты программы.

1. Дети раннего и дошкольного возраста.
2. Семьи детей, посещающих ДОУ.
3. Педагогический, медицинский коллектив ДОУ.
4. Общественные организации района.

II Содержательно - организационный раздел

Программа реализуется через следующие блоки:

1 Блок. Здоровьесберегающая инфраструктура.

2 Блок. Построение физкультурно-оздоровительной работы с учетом интеграции образовательных областей, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

3.Блок. Организация здорового образа жизни, формирование соответствующего мышления у всех участников образовательных отношений.

4.Блок. Оздоровительно – профилактический.

5.Блок. Психолого-педагогическое сопровождение.

6.Блок. Динамика наблюдений за состоянием здоровья. Систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции.

7. Блок. Коррекционный.

2.1 Блок. Здоровьесберегающая инфраструктура.

Систематическая, планомерная работа по созданию здоровьесберегающего пространства учреждения и образовательного процесса, включающих несколько компонентов.

Состояние и содержание помещений в ДОУ в соответствии с гигиеническими нормативами, требованиями СанПиН.

Как правило, под *средой развития в ДОУ* понимается организация пространства и использование оборудования и другого оснащения в целях безопасности, психологического благополучия ребенка, его развития.

Организационно - профилактическая работа в ДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- ✓ осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ✓ ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;
- ✓ 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- ✓ соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- ✓ во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Соблюдение физиолого-гигиенических требований к условиям обучения, использованием педагогами методов, адекватных возрастным возможностям и особенностям.

Развивающая двигательная среда

В ДОУ создана материально – техническая база для оздоровления и физического развития детей:

- ✓ Спортивно – физкультурная студия «Спортик», оборудованная тренажерами, спортивным инвентарем, музыкальным инструментом;
- ✓ медицинский кабинет;
- ✓ гостиная – комната эмоциональной разгрузки, фитобар;
- ✓ кабинет логопеда;
- ✓ кабинет психолога;
- ✓ групповые комнаты, оснащенные физоборудованием, двигательными игрушками, пособиями для спортивных игр;
- ✓ мини – стадион на улице.

Пространственно – предметная среда ДООУ строится по принципам В.А.Петровского, с использованием рекомендаций Л.В.Абдульмановой по созданию развивающей двигательной среды.

Групповая комната – среда обитания – все время должна давать ребенку пищу для ума, эмоций, общения, движений. Она должна меняться, удивляя и чаруя неповторимостью, новизной.

Кадровое обеспечение программы «Радуга здоровья».

Заведующий ДООУ:

- ✓ общее руководство по внедрению программы «Радуга здоровья»;
- ✓ ежемесячный анализ реализации программы;
- ✓ контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- ✓ нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Радуга здоровья»;
- ✓ анализ реализации программы «Радуга здоровья»- 2 раза в год;
- ✓ проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- ✓ контроль за реализацией программы «Радуга здоровья».

Старшая медицинская сестра:

- ✓ утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- ✓ определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- ✓ составление индивидуального плана реабилитации;
- ✓ гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ организация рационального питания детей;
- ✓ фитотерапия;

- ✓ реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

Воспитатели:

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- ✓ проведение занятий по здоровьесбережению;
- ✓ проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - дыхательной гимнастики,
 - релаксационных,
 - самомассажа;
- ✓ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- ✓ определение показателей двигательной подготовленности детей;
- ✓ включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия,
 - упражнений на релаксацию,
 - дыхательных упражнений;
- ✓ закаливающие мероприятия:
 - сниженная температура воздуха,
 - облегченная одежда детей,
 - физкультурные занятия на воздухе старших и подготовительных к школе группах;
- ✓ утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами;
- ✓ проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья.

Психолог

- ✓ проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - релаксационных,
- ✓ технологии воздействием света;
- ✓ технологии коррекции поведения;
- ✓ психогимнастика;
- ✓ сказкотерапия.

Руководитель музыкальной деятельности

- ✓ проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - дыхательной гимнастики,
- ✓ технологии музыкального воздействия;
- ✓ логопедическая ритмика.

Логопед

- ✓ фонетическая ритмика;
- ✓ логопедическая ритмика;

- ✓ проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - дыхательной гимнастики,
 - артикуляционной гимнастики.

Завхоз:

- ✓ обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- ✓ создание материально – технических условий;
- ✓ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Радуга здоровья».

Повар:

- ✓ организация рационального питания детей;
- ✓ контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;
- ✓ контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

Младший воспитатель:

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

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед,валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Необходимо определить содержание образовательного процесса в ДОУ, способствующего формированию здорового образа жизни.

Необходимо создавать определенные условия: выделить время в режиме дня для формирования представлений о строении и функции тела. Формируем навыки и привычки во время гимнастических процедур, на прогулке, после сна, на физзанятиях, в свободной деятельности. Освоение навыков культуры быта у детей протекает неравномерно, и прививать сложный навык, если еще не усвоен более простой, лежащий в основе первого не следует. Пока ребенок не научится полоскать рот, не переходите к чистке зубов. Для осуществления поставленных задач необходимо в образовательный процесс включать интегрированные виды деятельности (интеллектуально – познавательные, игровые, тренирующие), развивающие методы: проблемные вопросы, ситуации, а так же как можно шире выразительные, образные средства языка. Пословицы и поговорки обращают внимание на важность физического воспитания детей и прежде всего формирования активного здорового образа жизни детей через тот нравственно – эстетический потенциал, который в них заложен, так как многие пропагандируют здоровый образ жизни:

«Береги платье - снову, а здоровье - смолоду»,
«Пей воду – вода ума не мутит»,
«Здоровье всему голова, всего дороже»,
«Живи с разумом так и лекарок не надо».

Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.

Регламентация деятельности, предусмотренная для реализации непрерывной образовательной деятельности (НОД) педагогов с детьми в течение дня, недели, определён объём времени для организации самостоятельной деятельности и совместной деятельности взрослых и детей в режимных моментах.

Возрастная группа	I младша я	II младша я	Средня я	Старша я	Подготовительна я
Продолжительность НОД	8-10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	25-30 мин
в день	20 мин	30 мин	40 мин	1ч05 мин	1ч 30 мин
в неделю	1ч 30мин	2ч 30мин	3ч 20мин	5ч25 мин	7ч 30 мин
Перерыв между НОД	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Продолжительность самостоятельной деятельности детей	30 мин	1 ч	1ч20мин	1ч30мин	1ч 40мин
Продолжительность совместной деятельности в процессе режимных моментов в день (за исключением дневного сна)	8ч40мин	8ч30мин	8ч	7ч25мин	6ч 50мин

При организации занятий определяется предельная дозировка нагрузки на каждого ребенка, эффективно используются наиболее продуктивные для умственной нагрузки дни недели и время дня, обеспечивается отдых в ходе занятий и между ними, в занятия включены задания разного уровня сложности.

Рациональная организация двигательной активности детей, включающая формы работы, предусмотренные Основной образовательной программой МБДОУ.

Режим дня предусматривает:

- ✓ четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;

- ✓ опору на индивидуальные особенности детей, что проявляется в подвижном определении времени сна и прогулки, строгом соблюдении интервалов между приемами пищи;
- ✓ наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема учебной нагрузки.

Распорядок дня и режимные рекомендации

Время	Режимный момент	Содержание деятельности
7.00 - 8.20	Приём детей	<p>Индивидуальные приветствия педагога и детей, общегрупповой ритуал "Приветствие" и коллективное планирование дня.</p> <p>Самостоятельная деятельность детей; свободная игра.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Взаимодействие с родителями (индивидуальная работа).</p> <p>Утренняя гимнастика.</p>
8.20 -9.00	Завтрак	<p>Культурно-гигиенические навыки: мытьё рук, полоскание рта после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания: пользование столовыми приборами, культура поведения за столом.</p> <p>Помощь взрослым в подготовке к завтраку и уборке после него.</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.</p>
9.00 - 10.05	Жизнедеятельность сообщества в группе	<p>Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности.</p> <p>Совместная деятельность взрослых и</p>

		<p>детей.</p> <p>Физкультминутки.</p> <p>Уход за растениями в уголке природы.</p> <p>Помощь взрослым в подготовке к совместной деятельности и уборке после неё.</p>
10.05 - 12.30	Дневная прогулка	<p>Пребывание на свежем воздухе в соответствии с региональными сезонными рекомендациями медиков.</p> <p>Самообслуживание: навыки одевания и раздевания.</p> <p>Труд в природе (по сезонам) и на участке.</p> <p>Освоение правил безопасного поведения в природе.</p> <p>Освоение правил безопасного поведения на улицах города.</p> <p>Освоение правил безопасного поведения на участке.</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов: наблюдения, экскурсии, элементарное экспериментирование.</p> <p>Ежедневная динамическая тренировка (ходьба, бег, занятия на мини-стадионе или детской спортивной площадке, элементы спортивных игр и сезонных видов спорта и др.) Подвижные игры. Самостоятельная сюжетная игра.</p>
		<p>Конструктивные игры с природным материалом в зависимости от времени года - песком, водой, снегом.</p>
12.30 - 13.00	Обед	<p>Культурно-гигиенические навыки: мытьё</p>

		<p>рук, полоскание рта после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания: пользование столовыми приборами, культура поведения за столом.</p> <p>Помощь взрослым в подготовке к обеду и уборке посуды после еды.</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.</p>
13.00 - 15.00	Дневной сон	<p>Раздевание и подготовка ко сну.</p> <p>Отдых организма.</p> <p>Использование колыбельных при засыпании.</p>
15.00- 15.20	Пробуждение и подъём, активизация	<p>Гимнастика в постели.</p> <p>Закаливающие процедуры.</p> <p>Навыки одевания, приведение внешнего вида в порядок.</p> <p>Самостоятельная сюжетная игра.</p>
15.20 - 15.45	Полдник	<p>Культурно-гигиенические навыки: мытьё рук, полоскание рта после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания: пользование столовыми приборами, культура поведения за столом.</p> <p>Помощь взрослым в подготовке к полднику и уборке после него.</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.</p>
15.45 - 16.15	Жизнедеятельность сообщества в группе	<p>Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности.</p> <p>Свободная самостоятельная игра.</p>

		<p>Самостоятельная творческая и познавательная деятельность детей</p> <p>Совместная деятельность взрослых и детей в режимных моментах.</p> <p>Настольно-печатные и дидактические игры с участием взрослого.</p> <p>Общегрупповой ритуал "Прощание", обмен впечатлениями дня и выражение педагогом радости от какого-то поступка каждого из детей.</p> <p>Приведение в порядок группы.</p>
16.15 - 19.00	Вечерняя прогулка	<p>Самостоятельная познавательная, творческая, двигательная, игровая деятельность детей в конце дня.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Прощание с педагогом и детьми.</p> <p>Взаимодействие с родителями (индивидуальная работа).</p>

Организация питания.

Организация питания воспитанников МБДОУ осуществляется в соответствии с утвержденным меню, в которое включено 4 приема пищи: завтрак, второй завтрак, обед, уплотнённый полдник. Для обеспечения правильного питания учитываем следующие условия:

- ✓ наличие в пище всех необходимых ингредиентов;
- ✓ рациональный режим питания, включающий: технологию приготовления пищи;
- ✓ рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня;
- ✓ воспитатели проводят с родителями и детьми серию мероприятий в рамках месячника: «Здоровое питание».

В ДОУ определены основные принципы организации питания:

- ✓ адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- ✓ сбалансированность рациона по всем заменяемым и незаменимым пищевым ингредиентам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры, различные классы углеводов;
- ✓ максимальное разнообразие рациона;
- ✓ высокая технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их вкусовые достоинства и сохранность пищевой ценности;
- ✓ учёт индивидуальных особенностей детей;
- ✓ гигиена приёма пищи;
- ✓ эстетика организации питания (сервировка).

Организация рационального питания детей ДОУ основана на соблюдении утвержденных наборов продуктов и примерного меню.

График выдачи питания разработан в соответствии с возрастными особенностями детей и рекомендациями, изложенными в программе «Радуга»

Возрастные группы	Завтрак	Обед	Полдник
1-я младшая группа	8 ¹⁰ -8 ¹⁵	11 ³⁰ -11 ⁴⁰	15 ³⁰
2-я младшая группа	8 ²⁰	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰	15 ³⁵
Средняя группа	8 ²⁵	12 ¹⁵ -12 ²⁰	15 ⁴⁰
Старшая группа	8 ³⁰	12 ²⁵ -12 ³⁰	15 ⁴⁵
Подготовительная группа	8 ³⁵	12 ³⁵	15 ⁵⁰

2 Блок. Построение физкультурно-оздоровительной работы с учетом интеграции образовательных областей, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

Двигательный режим занимает четкое место в режиме детского сада. Но оптимальный режим двигательной активности, необходимый для полноценного физического воспитания возможен в условиях разнообразной предметной среды.

Оптимизация двигательного режима

Создание двигательного режима детей. Создание оздоровительного режима. Здоровье и движение – два взаимосвязанных компонента жизни. Движение – здоровье, движение – радость, движение – игра.

Двигательное воспитание является важным направлением в «строительстве» детского здоровья, начиная с самого раннего возраста на основе индивидуального подхода к нормированию нагрузок.

Важные задачи:

- ✓ осуществлять формирование у детей культуры движений, самопознания и самореализации;
- ✓ создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду, стимулирующую двигательную активность ребенка;
- ✓ подбирать те формы движения, которые позволят достичь возрастного физического совершенства;
- ✓ необходимо раскрыть перед ребенком ценности здоровья, движения, взаимосвязи здоровья от окружающей среды.

Основа двигательного режима – двигательная активность.

Для формирования двигательной активности необходимо создать определенные условия:

1. двигаться ребенок должен на протяжении всего дня: 2/3 длительности периода бодрствования должно быть отдано движению;
2. регулировать интенсивность двигательной активности детей необходимо не количеством упражнений, а индивидуальной реакцией организма (частота дыхания, пульс, цвет кожи, потоотделение, утомляемость);
3. создавать в группе, на игровой площадке условия для разнообразной двигательной активности детей;

4. поощрять движения детей, обогащать представления о необходимости движений;
5. проявлять интерес к деятельности детей, их двигательному творчеству; развивать творческое мышление в двигательной деятельности;
6. принимать деятельное участие в организованных совместных формах физических разминок;
7. использовать как основные средства физического формирования тела спортивные игры.

Потребность в движении наиболее полно реализуется в их самостоятельной деятельности. Самостоятельная двигательная деятельность четко распределена в режиме дня: утро 15 – 20 мин., после завтрака 5 – 10 мин., после сна 15 – 20 мин., на прогулке 80 – 90 мин. Прогулка тот режимный момент, когда органически соединяются организация двигательной активности детей с их самостоятельной и познавательной деятельностью.

Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> ✓ физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; ✓ сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; ✓ медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ физические занятия в зале и на спортивной площадке; ✓ туризм (прогулки – походы); ✓ дозированная ходьба; ✓ оздоровительный бег; ✓ физкультминутки;

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; ✓ утренняя гимнастика; ✓ индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<ul style="list-style-type: none"> ✓ сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; ✓ занятия на основе народных, региональных подвижных игр (средний, большой, малой интенсивности); ✓ занятия на основе упражнений и игр с пособиями одного вида; ✓ занятия с пособиями – «подарками»; ✓ оздоровительные, тренирующие занятия на воздухе; ✓ занятия с учетом пола ребенка; ✓ занятия, полностью построенные на свободном выборе движений; ✓ занятия по физическому воспитанию как составная часть прогулки; ✓ занятия с элементами баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона; ✓ занятия на основе спортивных игр (городки, кегли, кольцоброс); ✓ занятия – походы; ✓ музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений (дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам); ✓ занятия на «экологической тропе».

Соблюдение двигательного режима от общей продолжительности прогулки:

- ✓ самостоятельная двигательная деятельность;
- ✓ подвижная игра (1-2), физзанятие на свежем воздухе в подготовительной к школе группе (вырабатываются «возрастные» движения) – 35% времени прогулки;
- ✓ познавательная деятельность, самостоятельная игровая деятельность;
- ✓ подвижная игра 50% общего времени прогулки;

- ✓ организованная физкультурная разминка, завершающая уход в группу. 5-15% времени прогулки.

Процесс двигательной деятельности не мыслим без ежедневной гигиенической разминки в утренний отрезок времени до завтрака. Это активизатор организма ребенка (организация см. «Радуга»). «Заряжать детей положительной энергией радости и удовольствия» (Ефименко Н.Н.).

Необходим также и активно – двигательный подъем после дневного сна:

гигиеническая разминка – побудка (организация гигиенической разминки после сна см. в кн. «Радуга» 2 мл.гр. и рекомендации Ефименко Н.Н.).

При подборе упражнений учитывать:

- ✓ разрабатывать нужно все суставы – от пальцев ног до шейно – затылочного сочленения;
- ✓ равная нагрузка на мышцы сгибатели и разгибатели;
- ✓ качество выполнения.

Целенаправленные ежедневные специально организованные занятия по формированию культуры движений: 2 – физкультурных; 3 – е физкультурное на воздухе в старших и подготовительных к школе группах; 2 – музыкально – ритмических.

Занятия условно делятся по традиционной схеме на 3 части:

5 – 7 мин., вводное – подготовительная часть (начинать с разминочных упражнений, подготовить организм к нагрузке);

20 мин. – основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры), пик нагрузки ближе к концу;

5 – 7 мин. – заключительная часть (малоподвижные игры, упражнения для восстановления дыхания и отдыха).

Физическая нагрузка воспринимается организмом как «мышечная радость». Занятия строятся с учетом детских интересов и несут им радость и удовлетворение. Право выбора формы организации занятий физической культурой: средств, форм и методов остается за воспитателем. Дети должны подвигаться и наиграться, получив удовлетворение, подспудно усвоив учебный материал.

Назначение и специфика физзанятий:

- ✓ обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка («оздоровительная доза» движения, физическая нагрузка работают на здоровье ребенка);
- ✓ удовлетворить естественные потребности детей в движении, запрограммировав определенную задачу (правильное физическое развитие, физическая подготовленность, освоение двигательных умений);
- ✓ дать возможность общаться, демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них, возможность самовыражаться – создать социальный комфорт;
- ✓ создавать необычные, интересные для детей ситуации, в которых движения, двигательные действия будут способствовать поиску адекватных форм поведения, встрече с красивым и увлекательным окружающим миром.

Активная двигательная нагрузка допустима:

- ✓ не ранее чем через 30 мин., после еды;
- ✓ прием пищи после физзанятия не ранее чем через 30 мин.

Обязательно выполнение требования к физическим упражнениям: (Ефименко Н.Н.):

- ✓ в любом исходном положении (лежа, сидя, стоя) первым выполняется движение головой (шейным отделом позвоночника), а затем в плечевом поясе и руками, далее упражняются мышцы туловища (груди, живота, спины), потом тазового пояса (ягодичные) и нижних конечностей;
- ✓ и, наконец, все вместе взятые в таких глобальных движениях как ходьба, лазание, бег, подскоки, прыжки;
- ✓ применение бега и подскоков в начальной части занятия крайне нежелательно, поскольку нагрузка на сердце, негативно действует на сердечно – сосудистую систему и мозг, а это не соответствует идее подготовительной части (плавности и постепенности вработывания);

- ✓ ускоренный бег – в последней трети занятия, за несколько минут до окончания.

Наука обеспечивает нас практиков методиками занятий с широким использованием физических упражнений, имеющих оздоравливающий эффект, а также тренажерами для коррекции или для детей с низким уровнем развития двигательных качеств.

3 Блок. Организация здорового образа жизни, формирование соответствующего мышления у всех участников образовательных отношений.

Работа с детьми, работа с педагогами, работа с родителями.

Задачи здоровьесбережения:

- ✓ сохранить здоровье детей;
- ✓ создать условия для их своевременного и полноценного психологического развития;
- ✓ обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Просветительно-воспитательная работа с детьми, направленная на формирование осознания ценности здоровья и здорового образа жизни.

Задачи по формированию первичных знаний о здоровом образе жизни и расширенного индивидуально опыта выполняются согласно тематическим планам в каждой возрастной группе **«Формируем привычку к здоровому образу жизни»**.

Формируем привычку к здоровому образу жизни.

Работа с детьми

Задачи и основные направления педагогической работы с детьми:

1. оптимально формировать в дошкольном возрасте навыки и умения, которые являются необходимыми, существенными для жизнеобеспечения, здоровья, т.е. навыки здорового образа жизни;
2. необходимо раскрыть перед ребенком способы изучения, сохранения и коррекции здоровья;
3. приобщать к здоровому образу жизни, формировать навыки охраны личного здоровья и бережное отношение к здоровью окружающих;
4. прививать полезные привычки, навыки самообслуживания. Программа «Радуга» 1 мл.гр.

Гигиенические навыки и закаливание:

1. в условиях детского сада закреплять и совершенствовать выполнение ценных для здоровья привычек;
2. формировать полезные привычки, которые могут сохраниться на протяжении всей жизни;
3. сформировать у детей осознанное отношение к ним;
4. воспитывать привычку к специальным закаливающим и гигиеническим процедурам;
5. выработать привычку ухаживать за зубами.

Необходимо создать условия и предпосылки для овладения детьми всеми основными гигиеническими навыками и привычками.

Дошкольник должен твердо усвоить следующие правила:

- ✓ пользоваться только своими личными вещами (полотенце, расческа, носовой платок);
- ✓ содержать свое тело в чистоте;
- ✓ обязательно утреннее умывание, обтирание, мытье рук перед едой, ног перед сном;
- ✓ поиграв с кошкой, собакой и другими животными, тотчас вымыть руки.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим.
2.	Физические упражнения	✓ утренняя гимнастика; ✓ физкультурно – оздоровительные занятия; ✓ подвижные и динамические игры; ✓ спортивные игры; ✓ пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	✓ умывание; ✓ мытье рук; ✓ обеспечение чистоты среды; ✓ занятия с водой (центр воды и песка).
4.	Свето-воздушные ванны	✓ проветривание помещений; ✓ сон при открытых фрамугах; ✓ прогулки на свежем воздухе; ✓ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.

5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> ✓ развлечения, праздники; ✓ игры-забавы; ✓ дни здоровья.
6.	Фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ витаминизация напитков.
7.	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ рациональное питание.
8.	Светотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ обеспечение светового режима.
9.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ музыкальное сопровождение режимных моментов; ✓ музыкальное оформление фона занятий; ✓ музыкально-театральная деятельность.
10.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ дыхательная гимнастика; ✓ пальчиковая гимнастика; ✓ игровой массаж.
11.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ экологическое воспитание; ✓ периодическая печать; ✓ серия бесед;

Формировать у старших дошкольников мотивацию на здоровье и ориентацию на здоровый образ жизни. Проходит серия бесед «Забочусь о своём здоровье» - это комплекс бесед, который включает семь (как в радуге) направлений:

1. знания о строении человека;
2. о его гигиене;
3. питании;
4. дыхании;
5. закаливании;
6. физической культуре;
7. безопасности.

Ожидаемые предполагаемые результаты:

- ✓ понимание необходимости планировать свое время в течение дня, т.е. понимание необходимости так называемого «распорядка дня» и в детском саду, и дома;
- ✓ знание ребенком жизненно необходимых компонентов распорядка дня, без которых нельзя вырасти сильным, красивым, здоровым;
- ✓ умение самостоятельно подготовиться к таким постоянным компонентам распорядка дня, как прогулка, прием пищи, сон.

Работа с педагогами.

Задачи и основные направления педагогической работы с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей:

- ✓ актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- ✓ просветительная работа по направлениям программы «Радуга здоровья» и т.д.;
- ✓ консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- ✓ обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.
- ✓ следовать неукоснительно рекомендациям по организации здорового образа жизни детей, исключая творчество и экспериментирование. Например, «золотые» правила питания нужно освоить вместе с детьми «Радуга» мл.гр.
- ✓ все формы взаимодействия должны соответствовать анатомо–физиологическим возможностям детей. Начинать надо с изучения анатомо–физиологических особенностей развития детей. Тогда, понятен будет режим дня. Режим описан в ООП ДОУ.
- ✓ пересмотреть равнодушное, потребительское отношение к своему организму. Изменить пассивный образ жизни на здоровый, пронизанный вдумчивой заботой и любовью к своему телу, душе, научиться всему, что нам помогает, и отторгнуть то, что явно лишнее, ненужное, приобщить к здоровому образу жизни детей. Сундукова А.К. «Здоровый педагог».
- ✓ помня о том, что нужно ежедневно искать новые методы и подходы к детям, создаются оптимальные условия сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития.

Формы работы с педагогами:

Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в ДОУ по физической культуре:

1. мастер – класс;
2. показ открытых мероприятий, праздников;

3. консультации, изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании;
4. занятия в клубе «Грация»;
5. дискуссии;
6. круглый стол;
7. деловые игры.

1. курсы повышения квалификации;
2. семинары – практикумы;
3. КВН;
4. викторины;
5. педагогические ринги;
6. обмен опытом в виде мультимедийных презентаций, буклетов на педсоветах;
7. участие в конкурсах, выставках.

Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Родители являются полноправными участниками образовательных отношений, поэтому наша задача – помочь объединить усилия педагогов и родителей по установлению взаимопонимания и гармоничных отношений с детьми.

Для успешной работы с родителями используем социальный паспорт семьи и паспорт здоровья ребёнка:

- ✓ структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- ✓ основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
- ✓ стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают –

- положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- ✓ социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- ✓ воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Одна из эффективных форм работы с родителями, вновь поступающих детей - **«Клуб потенциальных родителей»**. Родителям предлагаются социологические анкеты и анкеты для определения психолого-педагогической готовности к поступлению в ДОУ, информирующие об условиях, в которых растёт ребенок, о поведении и личности ребенка. Педагоги, совместно с психологом и медицинским работником, дают родителям первые рекомендации на период адаптации ребенка. На занятиях клуба родители заполняют анкеты «Давайте познакомимся». Воспитатели, наблюдая детей во время адаптации, заполняют «Лист адаптации» и «Карту поведения и развития ребёнка».

Психофизический потенциал определяет дальнейшее развитие и включается в специально разработанный **«Паспорт здоровья ребёнка»**.

Группа	Семейный портрет	Уровень физического развития						Показатели физической подготовленности								
	Психологический климат семьи	Рост	Вес	Окружность головы	Объем груди	Гармоничное	Отклонения	Общее состояние здоровья	Группа здоровья	Уровень культурно-гигиенических навыков	Вредные привычки ребенка	Прыжок в длину с места		Бросок ного мяча из-за головы	Метание мешочка	
Вредные привычки родителей	сентяб											май	прав-ой		лево-й	сентяб

Кроме того в группах ведутся **«Портфолио здоровья ребёнка»**. Это большая работа педагога и с ребёнком, и с его родителями.

Формы работы с родителями

Пропаганда здорового образа жизни среди родителей с использованием информационно–наглядных средств:

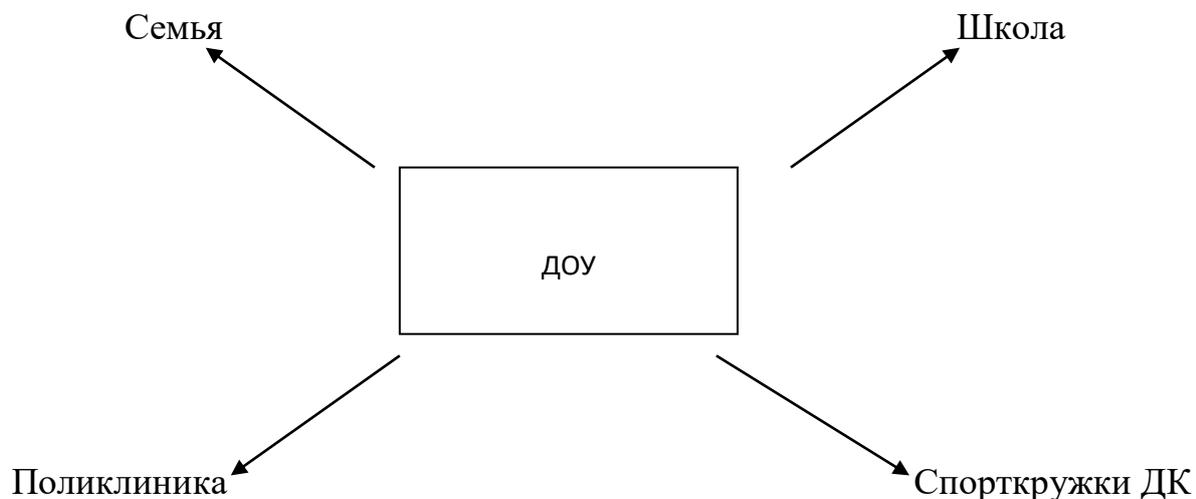
- 1.анкетирование;
- 2.консультации;
- 3.выпуски стенгазет;
- 4.папки – передвижки;
- 5.выставки работ;
- 6.рукописная книга, заполняю вместе с родителями и детьми;
- 7.«Портфолио здоровья».

Пропаганда здорового образа жизни среди родителей с использованием досуговых, двигательнo–игровых средств:

1. участие родителей в подготовке и проведении экскурсий;
2. занятия с участием родителей;
3. спортивные мероприятия, эстафеты и соревнования;
4. походы;
5. праздники;
6. проекты;
7. занятия в клубе «Грация».

Преимственность ДОУ и социума

Внедрить четкую систему преемственности между ДОУ, семьей, детской поликлиникой, врачебно – физкультурным диспансером, спортивной базой ДК.



Блок 4. Оздоровительно - профилактический

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуемые в ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	воспитатели

	помещении		
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели

Беседы из серии «Забочусь о своём здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели,
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра,
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Закаливающие мероприятия

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

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

Система закаливающих мероприятий для детей дошкольного возраста «Если хочешь быть здоров».

Закаливание воздухом

- ✓ утренний прием на свежем воздухе (теплый период);
- ✓ оздоровительные прогулки (ежедневно);
- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ воздушные ванны до и после сна (5 минут);
- ✓ солнечные ванны;
- ✓ облегчённая одежда;
- ✓ ходьба босиком по ковру до и после сна;
- ✓ сон при открытых фрамугах (в тёплый период).

Закаливание водой

- ✓ умывание прохладной водой перед приёмом пищи, после каждого загрязнения рук;
- ✓ умывание и обливание рук до локтей прохладной водой;
- ✓ полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры;
- ✓ топтание по мокрой (солевой) дорожке после сна (2 минуты);
- ✓ ходьба по ребристой, «колючей» дорожке (профилактика плоскостопия).

Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- ✓ закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- ✓ физкультурные занятия в природных условиях (на стадионе, спортивной площадке);
- ✓ туризм (походы, экскурсии);
- ✓ физкультурные досуги и развлечения;
- ✓ утренняя гимнастика на воздухе;
- ✓ витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

Взаимодействие всех структур ДОУ по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

5.Блок. Психолого-педагогическое сопровождение.

Психологическое сопровождение дошкольников является оптимальной перспективой воспитания здорового ребёнка.

Необходимо создать систему оптимальных, социально-психологических условий в ДОУ для успешного обучения и психологического развития ребёнка в ситуациях взаимодействия; для всестороннего развития двигательных и психофизических способностей, укрепление психологического здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

- ✓ создать здоровьесберегающую и развивающую среду, обеспечивающую комфортное пребывание ребенка в детском саду;
- ✓ способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта дошкольников;
- ✓ создать условия для психологического развития детей и эмоционального благополучия;
- ✓ создавать условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня.

Технологии, используемые на занятиях и в режимных моментах.

Здоровье сберегающие: игротерапия; арт-терапия; сказкотерапия: использование сказки для формирования сказко-творчества ребенка; развития воображения, речи; использование сказки, как средства для психоэмоционального благополучия ребенка; музыкотерапия: успокаивающая мелодия во время занятий продуктивной деятельностью; использование музыки на занятиях, в играх; светотерапия; хромотерапия: оформление группы; использование дидактического материала; сенсорное развитие; психоэмоциональное благополучие; пескотерапия; психогимнастика по методике Чистяковой; пальчиковая гимнастика; релаксация; массаж, самомассаж.

ИКТ (информационно компьютерные технологии): различные компьютерные диагностики; развивающие игры и упражнения.

Личностно-ориентированные: совместная деятельность детей и взрослых, индивидуальный подход и личностно-ориентированное общение педагога с воспитанниками и их родителями, поддержка детской инициативы, раскрытие потенциала каждого ребенка.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование **методов и приемов**, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей.

- ✓ диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение;

- ✓ анализ продуктивных видов деятельности детей;
- ✓ коррекция поведения;
- ✓ обеспечение эмоционально спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- ✓ организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- ✓ создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- ✓ целевые установки на день;
- ✓ похвала за большие и малые дела, успехи, помощь в трудную минуту и т.д.
- ✓ проведение досугов, развлечений, праздников (в том числе совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- ✓ игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
- ✓ игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний.

Профилактика эмоционального благополучия:

- ✓ обучение детей приемам снятия эмоционального напряжения, релаксации;
- ✓ введение «Минутки тишины».

Игры и игровые занятия, ориентированные на активизацию и оптимизацию эмоционально-чувственной сферы ребенка. К таковым относятся:

- ✓ игры на накопление эмоций;
- ✓ игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми;
- ✓ игры на преодоление негативных эмоций;
- ✓ игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию;
- ✓ игры на развитие эмпатии.
- ✓

Психологическое здоровье ребенка включает в себя:

- ✓ осознанность, осмысленность ребенком самого себя, своей жизни в мире;
- ✓ полнота переживания и проживания настоящего;
- ✓ способность сделать наилучший выбор в конкретных ситуациях и в жизни в целом;
- ✓ чувство свободы. Жизнь в согласии с самим собой, как состояние осознания, следования своим главным интересам;
- ✓ ощущение собственной дееспособности «Я могу»;
- ✓ социальный интерес, постоянное внимание к людям;
- ✓ состояние устойчивости, стабильности и оптимистический настрой.

Для осуществления психологического сопровождения в детском саду
созданы необходимые условия:

- ✓ сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- ✓ отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- ✓ развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей;
- ✓ педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- ✓ в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- ✓ эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- ✓ большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп, организуя в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- ✓ снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- ✓ появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
- ✓ большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

Психологическое сопровождение является одним из основных составляющих развития дошкольного образования. Дошкольники получают возможность индивидуального развития в соответствии со своими потребностями, способностями и возможностями, педагоги развивают свои профессиональные и личностные качества, руководитель обеспечивает успех деятельности детей и педагогов; коллектив работает в творческом поисковом режиме. Между сотрудниками

складываются гуманные партнерские отношения; уважение и доверие становятся нормой жизни членов коллектива.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

6.Блок. Динамика наблюдений за состоянием здоровья. Систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико – психолого-педагогической коррекции.

Разработана педагогическая диагностика по физическому развитию детей. (Приложение). Мониторинг оздоровительной работы проводится в сентябре и мае. В паспорт здоровья каждого ребенка заносятся все параметры мониторинга. «Мониторинг здоровья и физического развития детей» заслушивается на педсовете, обсуждается, выносятся решения. На основе этих данных специалисты планируют и корректируют образовательно-оздоровительный процесс в каждой группе, разработав двигательные режимы. На основе данных повторной диагностики делаются выводы о динамике показателей физического развития, эффективности физкультурно-оздоровительной работы за год, планируется индивидуальная работа на летний период, определяются задачи на новый учебный год. Осуществляется коррекция выявленных нарушений физического здоровья.

7.Блок. Коррекционный

В структуре ДООУ Служба коррекции и развития осуществляет диагностические и коррекционно-развивающие мероприятия с детьми, нуждающимися в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. В основе ее работы лежит семейно-ориентированный подход, предполагающий работу со всей семьей.

Служба коррекции и развития опирается на принципы:

- ✓ открытости (обменивается информацией с социумом, специалистами, родителями);
- ✓ партнёрства (установление партнёрских взаимоотношений с организацией, семьей, ребёнком и его ближайшим окружением);
- ✓ конфиденциальности.

Служба коррекции и развития в ДООУ это система взаимодействия специалистов разных сфер – воспитателей, медицинских работников, психолога, логопеда, руководителей музыкальной деятельности, обеспечивающая своевременную психолого-медико-педагогическую диагностику, развитие и коррекцию детей, сохранение здоровья ребенка.

В целях выявления детей с задержкой психического, умственного, речевого развития, с целью отслеживания уровня воспитания и обучения, обследования детей по запросам воспитателей и родителей, комплексного педагогического и психолого-педагогического обследования на разных возрастных уровнях, отслеживания результатов обучения по индивидуальным программам развития, оперативных изменений программ развития, осуществления консультативной и методической помощи в детском саду работает психолого-медико-педагогический консилиум.

Все специалисты Службы коррекции и развития принимают:

- ✓ принимают участие в создании единой циклограммы деятельности и единого плана;
- ✓ разрабатывают индивидуальные программы развития ребёнка;
- ✓ осуществляют тесную взаимосвязь с Районным Центром психолого-педагогической и медико-социальной помощи;
- ✓ налаживают интеграцию деятельности ДООУ с учреждениями здравоохранения (детская Кулешовская поликлиника, ЦРБ);
- ✓ организуют всесторонний медосмотр врачей-специалистов для Детей подготовительной к школе группы.

Кроме того, создаются условия, позволяющие реализовать избирательный характер воздействия на определенные системы организма, обеспечивается работа оздоровительно-компенсирующего центра: физкультурный зал с оборудованием для ЛФК, фитобар.

В занятия включаются здоровьесберегающие технологии: логоритмика, релаксация, самомассаж ног, ушей, корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Все это формирует знания о самом себе, учит управлять своим телом, чувствами, эмоциями.

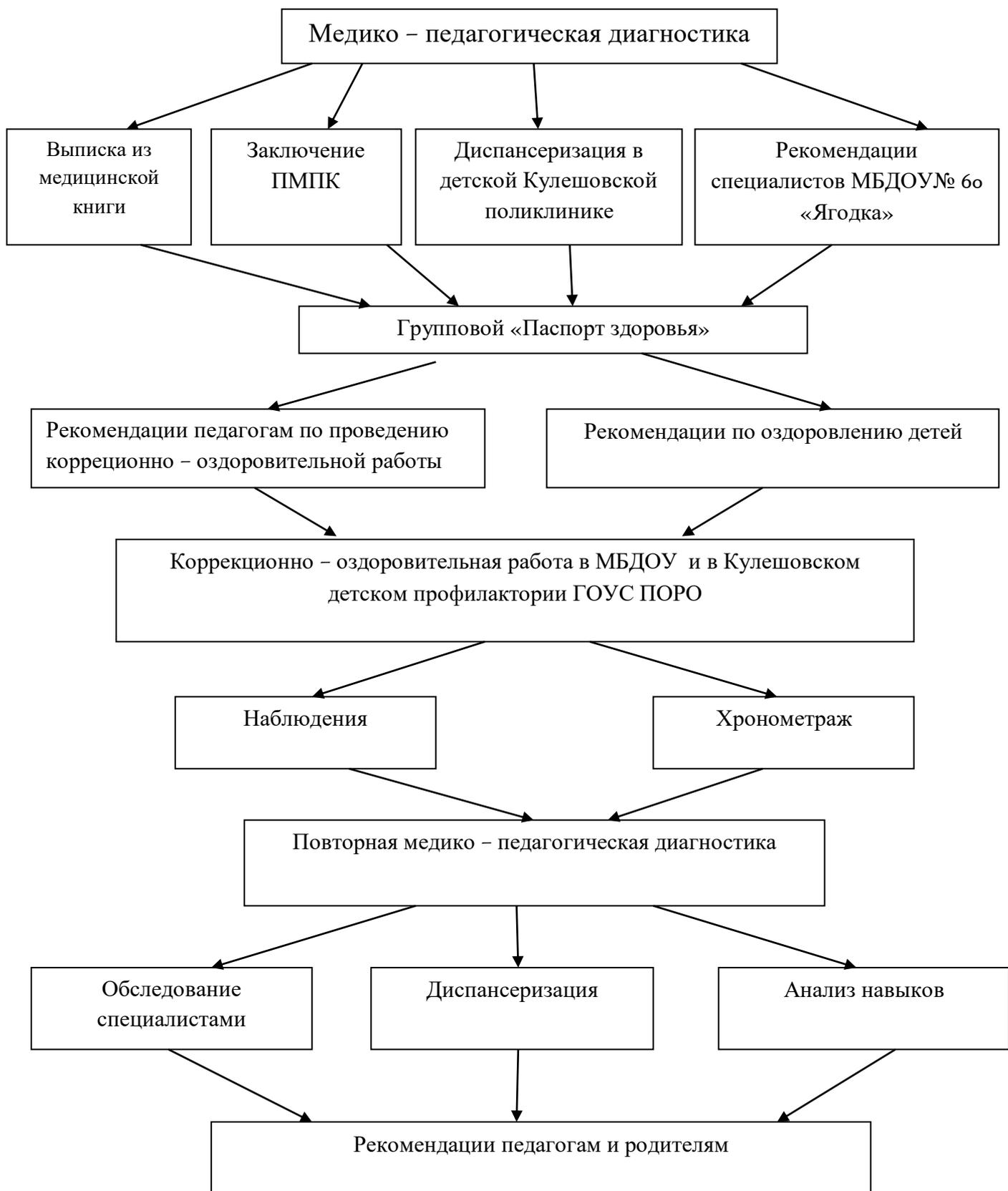
Психолого-медико-педагогическая поддержка и сопровождение семьи, оказание помощи родителям и детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения осуществляется в разных формах: просветительские лекции и беседы, тренинги, индивидуальные консультации, практические занятия в «Клубе потенциальных родителей».

Направления Службы коррекции и развития:

- ✓ комплексный подход к коррекционной работе;
- ✓ организация ранней коррекции развития детей при тесном взаимодействии со специалистами разного профиля;
- ✓ обучение родителей конструктивному поведению и взаимодействию со своими детьми;
- ✓ осознанное воспитание, способствующее гармоническому развитию личности, сохранению физического и психического здоровья ребенка.

Результат деятельности Службы коррекции и развития:

- ✓ успешная интеграция ребёнка в социум и образование;
- ✓ повышается психологическая и медицинская компетентность родителей;
- ✓ Удовлетворённость родителей качеством комплекса услуг.



Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия используются на занятиях по музыкальному развитию	Коррекционно-оздоровительные используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Используют все педагоги
---	--	---	-------------------------

Заключение.

Создавая условия для оздоровления, физического, психического и социального развития детей, закладывая основу здоровой организации жизни ребенка на будущее, будут решены задачи:

1. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.
2. Заложить основу оптимального режима функционирования ДОУ.
3. Осуществлять психологическое сопровождение.
4. Создать систему лечебно – оздоровительной, профилактической, коррекционной работы в совокупности с эффективной педагогической деятельностью:
 - щадящий адаптационный режим;
 - рациональная двигательная деятельность;
 - оздоровительные мероприятия;
 - закаливание;
 - специальные мероприятия для детей с ослабленным здоровьем.
5. Проводить комплексную диагностику физического и психического развития детей и состояния их здоровья.

6. Проводить анализ общественно-социальных факторов, которые влияют на психическое развитие ребенка.
7. Организовать психолого-педагогическую коррекцию.
8. Организовать пункты консультационной помощи родителям.
9. Укреплять и совершенствовать материально - техническую базу, спортивную базу, шире привлекать средства и усилия местной администрации, заинтересованных предприятий и учреждений.
10. Задействовать СМИ Интернет по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
11. Усилить подготовку медиков и педагогов по вопросам профилактики работы с детьми раннего и дошкольного возраста.
12. Каждому иметь четкую программу действий по физическому развитию и воспитанию детей.
13. Разработать систему стимулирования для интенсификации работы сотрудников по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

Только при соблюдении всех условий и требований, построения работы по основным принципам программы, использовании всех перечисленных выше средств, методов и форм физические и духовые возможности ребенка раскроются во всей полноте. Квалифицированный, комплексный, интегрированный подход позволит добиться успеха в деле сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

А еще очень важно, если они будут испытывать радость от участия в занятиях физической культуры и спортом.

Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДООУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы.