

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 10» г. Усинск  
169712 Республика Коми, г. Усинск, ул. Молодежная, 16/1  
телефон (82144) 4-27-47**

---

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 3 от «11» января 2011г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад № 10» г. Усинск  
\_\_\_\_\_  
Новоселова Н.И.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2011 г.

**Комплексно-целевая программа  
«ЗДОРОВЯЧОК»**

**Авторы:**

Новоселова Наталия Ивановна, заведующий ДОУ;  
Абакова Гульайша Халеловна, старшая медсестра;  
Дмитриева Елена Николаевна, музыкальный руководитель;  
Шакирова Диля Габдулхаметовна, инструктор по физкультуре;  
Терентьева Фаина Геннадьевна, педагог-психолог;  
Маркус Наталья Витальевна – зам. зав. по ВМР  
Бронникова Лида Риватовна – зам. зав. по ВМР

г. Усинск,  
2011г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная справка

Пояснительная записка

Условия реализации программы «Здоровячок»

Научно-теоретические основы программы

Методическое обеспечение:

Лечебно-профилактическая работа

Физкультурно-оздоровительная работа

Психолого-коррекционная работа

Взаимодействие с семьей

Перечень учебно-методического, дидактического, материально-технического оснащения программы

Критерии для оценки эффективности программы «Здоровячок» по здоровьесберегающей деятельности

Список литературы

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**Цель:** Проведение лечебно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей, воспитывающихся в детском дошкольном учреждении общего назначения.

**Режим работы ДОУ:** пятидневная рабочая неделя.

**В Детском саду функционируют 13 групп:**

- I младшая группа «Непоседы» - 2-3 года;
- I младшая группа «Колобок»- 2-3 года;
- I младшая группа «Смешарики» - 2-3 года;
- I младшая группа «Дружные ребята» - 2-3 года;
- II младшая группа «Веселая планета» - 3-4 года;
- II младшая группа «Аленушка» - 3-4 года;
- средняя группа «Витаминки» - 4-5 лет;
- старшая группа «Ромашка» - 5-6 лет;
- старшая группа «Гномики» - 5-6 лет;
- старшая группа «Звездочки» - 5-6 лет;
- Подготовительная группа «Алые паруса» - 6-7 лет;
- Подготовительная группа «Улыбка» - 6-7 лет

**Посещают** детский сад – 250 детей

**ДЕВИЗ:** «Дарить детям каждый день радость и здоровье».

**Кадры ДОУ:**

Заведующий ДОУ – Новоселова Наталия Ивановна.

Аттестована на высшую квалификационную категорию.

Награждена Почетной грамотой МО ГО «Усинск»

Старшая медсестра – Абакова Гульайша Халеловна.

Аттестована на высшую квалификационную категорию.

**Всего педагогических работников** – 36 человек

**из них:**

зам. зав. по ВМР - 1

музыкальный руководитель - 2

инструктор по физической культуре – 1

учитель-логопед – 1

педагог-психолог – 1

**Качественный состав педагогических кадров**

Всего	Высшее		Незаконченное высшее		Среднее специальное	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
36	15	41.7%	4	11.1%	17	47.2%

**по квалификационным категориям:**

Всего	Высшая квалификационная категория		I квалификационная категория		II квалификационная категория	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
36	1	2,7%	16	44,4 %	5	13,8

***Медицинское обслуживание осуществляют:***

- врач-педиатр
- старшая медсестра
- медсестра

**МДОУ «Детский сад № 10» г. Усинск** - детский сад, в котором большое внимание уделяется профилактическим, санитарно-гигиеническим, оздоровительным мероприятиям и процедурам.

В детском саду созданы все необходимые **условия для комплексного оздоровления** детей, физического развития, экологического воспитания: музыкальный зал, физкультурный зал с современным и нетрадиционными оборудованием и пособиями, комната психологической разгрузки, изостудия, физкультурные уголки в возрастных группах, спортивные площадки на территории детского сада. Разработана авторская система мероприятий для оздоровления часто болеющих детей, детей с нарушением осанки, плоскостопием.

На протяжении многих лет коллектив ДОУ, в настоящее время работающий под руководством заведующей Новоселовой Наталии Ивановны, решает **главную задачу** – охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания в детском саду проводится в системе лечебно-профилактическая работа, ингаляции, лечение с помощью аппарата «Биоптрон» и фиточаи из лекарственных трав, прием фитонцидов. В комплексе в режиме дня используются дыхательная и корригирующая гимнастика, гимнастика и самомассаж после сна.

***Серьезное внимание*** уделяется физическому развитию дошкольников.

В целях укрепления физического здоровья с детьми занимаются в течение года по разным направлениям:

- «Уроки здоровья» с 3-х лет;
- Пальчиковые игры;
- Обучение детей массажу биологически активных точек;

- ежегодно, в ноябре проводится «Неделя здоровья», где через игровые методы и приемы дети получают максимум положительных эмоций на занятиях физкультурой и спортом, закаливающих процедур.

В детском саду создана система работы по приобщению детей к здоровому образу жизни, по воспитанию у детей любви к художественной литературе о здоровье. Ребята – частые гости библиотеки «Королевство здоровья» и активные читатели детской литературы о здоровье.

Прием новых воспитанников организуется по отдельному плану. Ведется наблюдение за адаптацией детей к условиям ДООУ.

Подготовка детей и родителей к условиям дошкольного учреждения начинается с «Родительского всеобуча», призванного повышать психолого-педагогические знания мам и пап. Это цикл лекций руководителя и медицинских работников дошкольного учреждения.

Наш детский сад начал работать по авторской комплексно-целевой программе «Здоровячок» разработанной на основе *здоровьесберегающих программ и технологий*:

- «Здоровье», В.Г. Алямовская
- «Здоровый дошкольник», Ю.Ф. Змановский;
- «Основы безопасности детей дошкольного возраста», Н.А. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина
- «300 подвижных игр для оздоровления детей», В.Л. Страковская
- «Здравствуй» М.Л. Лазарев
- «Цветок здоровья», М.Л. Лазарев
- «Здоровое раскрепощенное развитие» В.Ф. Базарный
- «Гимнастика и массаж для самых маленьких» - Л.Г. Голубева

Однако анализ работы за эти годы показал, что необходимо усилить медико-психолого-педагогическое сопровождение, разработать и внедрить в практику новые организационно-методические и лечебно-профилактические технологии оздоровления и системы коррекционно-развивающего обучения дошкольников.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель:** Укрепление здоровья детей посредством формирования представлений о своем физическом и психическом здоровье и убежденности в необходимости здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в образовательном учреждении.

### **Задачи:**

1. Внедрять в систему лечебно-профилактических, психолого-педагогических и оздоровительных мероприятий эффективных здоровьесберегающих технологий и методик.

2. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, формировать у них элементарные представления о здоровом образе жизни, через цикл занятий ОБЖ, «Уроки здоровья», цикл бесед о здоровом образе жизни, досугов и утренников «Путешествие в «Королевство здоровья», мотивацию на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей.

3. Повышать квалификацию педагогов по вопросам развития и охраны здоровья воспитанников, пропаганды здорового образа жизни.

4. Создать информационно-аналитический банк «Состояние здоровья воспитанников» на основе осуществления медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья воспитанников.

5. Повышать уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством систематического педагогического и медицинского просвещения.

6. Обобщать и распространять передовой педагогический опыт педагогов, специалистов и родителей ДООУ по приобщению детей к здоровому образу жизни.

### **Обоснование программы**

Проанализировав современные программы, реализующие идеи концепции о сохранении здоровья ребенка, мы пришли к выводу, что все они имеют несомненные достоинства, богаты оригинальными идеями построения педагогической работы, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду. Поэтому и возникла потребность в разработке, обновлении содержания, расширения форм и методов оздоровления и физического развития детей, комплексно-оздоровительной программы «Здоровячок».

**В комплексной программе «Здоровячок» (2011-2014 г.г.)** учитывая запросы родителей, возрастные возможности детей, мы сделали акцент на приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

Данная программа призвана более четко интегрировать медицинское и образовательное направления работы с часто болеющими детьми.

**Разделы программы:**

1. Лечебно-профилактическая работа.
2. Физкультурно-оздоровительная работа.
3. Психолого-коррекционная работа.
4. Взаимодействие с семьей.

**В программе представлены** практические и действенные методы поддержания здоровья детей дошкольного возраста, разнообразные методики нетрадиционного оздоровления, которые используются для профилактики простудных и хронических заболеваний, пропаганды здорового образа жизни.

Все содержание программы распределено по возрастам: младший, средний, старший возраст в соответствии с тремя ступенями дошкольного возраста. В каждом разделе раскрыты задачи, содержание и организация работы.

В первом разделе **«Лечебно-профилактическая работа»** раскрывается комплекс мероприятий, проводимых медицинским персоналом в сотрудничестве с педагогами, родителями воспитанников.

Основная задача данного раздела – сохранение и укрепление здоровья детей, проведение профилактической и коррекционной работы по исправлению нарушений осанки и плоскостопия. В данном разделе предусмотрено: рациональный режим дня, примерное десятидневное меню, учитывающие особенности организации работы в детских садах, имеющих оздоровительные группы, перечень лечебно-профилактических мероприятий.

Исходя из задач и содержания работы, медицинскими работниками составляется комплексный план оздоровительных мероприятий на год. Реализацию данного блока программы осуществляют высококвалифицированные медицинские работники, прошедшие специализацию по определенной проблеме, - это врач-педиатр и старшая медсестра.

Второй раздел **«Физкультурно-оздоровительная работа»** предусматривает приобщение ребенка к двигательной культуре, обеспечение полноценного физического развития, воспитание интереса к различным доступным ребенку видам двигательной деятельности. Программа «Здоровый дошкольник» включает организацию ежедневной

корректирующей гимнастики после сна, проведение спортивных досугов в физкультурном зале; занятий детей в спортивных секциях.

Раскрываются задачи и содержание культурно-гигиенических навыков, элементарных знаний об особенностях организма самого ребенка, функционирования основных физиологических систем, а также элементарных знаний об охране здоровья. Система подачи познавательного материала предполагает увеличение объема информации по одной и той же теме от возраста к возрасту воспитанников.

Третий раздел *«Психолого-коррекционная работа»* направлен на обеспечение психического здоровья детей и включает в себя следующие мероприятия:

1. Психопрофилактическая работа. Основная задача – предупреждение возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии каждого ребенка.

2. Психодиагностическая работа. Основная задача - выяснение личностных особенностей каждого ребенка и межличностных отношений.

3. Развивающая и психокоррекционная работа. Основная задача – развитие личностной сферы ребенка, коммуникативных умений детей и педагогов, ориентация педагогов на личностно-ориентированную модель общения с детьми.

4. Консультативная работа. Основная задача – передача педагогам и родителям знаний о психологических особенностях детей дошкольного возраста, оптимальных путях общения с ними.

В четвертом разделе *«Взаимодействие с семьей»* раскрыты формы работы с родителями, которые направлены на решение следующих задач:

- повышение педагогической и медицинской культуры родителей;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания по оздоровлению и физическому развитию детей;
- приобщение родителей к участию в жизни детского сада по формированию здорового образа жизни.

В целях создания системы работы по комплексному оздоровлению воспитанников в МДОУ разработаны следующие **образовательные проекты**:

*Для педагогов:*

- «Школа здоровья» - изучение физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследований, составление психолого-педагогических программ развития детей, схемы индивидуального оздоровления, мониторинга, совместной деятельности родителей и педагогов.

*Для детей:*



- «Малышок» - облегчение и решение проблем адаптационного периода, создание комфортных условий пребывания в детском саду и методики гибкой, мягкой адаптации к детскому дошкольному оздоровительному учреждению;

- «Будь здоров!» - коррекция психического и физического здоровья, выполнение схемы индивидуального оздоровления, прослеживание динамики развития ребенка.

- *Для родителей:*

- «Школа заботливых родителей» - комплекс мероприятий для родителей, обеспечивающий развитие преемственности семейного и общественного воспитания.

**Главной особенностью программы** «Здоровый дошкольник» является комплексность, интеграция медицинского, педагогического, психологического направлений в работе с часто болеющими и ослабленными детьми.

**Новизна программы** в том, что в системе мероприятий комплексного оздоровления воспитанников применяются современные оздоровительные программы, технологии, методики и нетрадиционные, разнообразные виды физических упражнений и спортивных игр, различные виды массажа воспитанников, ритмопластика с применением эстрадной и классической музыки.

**Доминирующей деятельностью** в программе представлена глубокая комплексная система оздоровительной и физкультурно-закаливающей работы с детьми.

**Актуальность** данной программы в том, что она помогает удовлетворить возросшую в последние годы потребность детей и родителей, педагогов детского сада в сохранении, укреплении здоровья, профилактике здоровья, в приобретении знаний, умений, навыков здорового образа жизни, потребности заниматься в спортивных секциях.

**Наш детский сад** имеет свое лицо, неповторимость, уют и очарование. Названия возрастных групп - «Веселая планета», «Алые паруса», «Колобок», «Смешарики» манят ребенка в страну здоровья, открытий, сказок, радости. Эта страна – Детство, а ведь все в жизни человека начинается именно с детства.

**Вид программы:** модифицированная

**Форма организации содержания и педагогической деятельности:** комплексная

**Возрастная адаптированность:** 2 - 6 лет

**Сроки реализации:** 2011-2014 г.г.

**Этапы реализации:**

I этап: 2011 - 2012 год – организационно-установочный;

II этап: 2012 - 2013 год – практической реализации;

III этап: 2013 - 2014 год – аналитический.

**Орган ответственный, ответственный за реализацию программы:** медико-педагогический совет МДОУ «Детский сад № 10».

**Источники финансирования:** бюджет, средства родителей воспитанников

**Прогнозируемые результаты:**

1. Внедрение в систему лечебно-профилактических, психолого-педагогических и оздоровительных мероприятий эффективных здоровьесберегающих технологий и методик.

2. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.

3. Повышение уровня квалификации и профессиональной компетентности педагогических и медицинских кадров через качественно новые формы методической работы в ДООУ, обучение на различных проблемных курсах и семинарах.

4. Создание информационно-аналитического банка «Состояния здоровья воспитанников» на основе осуществления медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья детей.

5. Формирование позитивного отношения и повышения активности родителей в работе по укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

6. Распространение передового педагогического опыта специалистов учреждения и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

7. Снижение уровня заболеваемости воспитанников острыми респираторными заболеваниями и увеличение количества детей первой и второй групп здоровья.

#### **Оценка эффективности программы «Здоровячок»**

Создав надлежащие условия для оздоровления детей, необходимо было глубоко изучить состояние их здоровья. Мониторинг состояния здоровья дошкольников предусматривает определение форм основного заболевания, выявление сопутствующих

заболеваний и отклонений в состоянии здоровья, оценку функциональных и адаптивных возможностей для установления оптимальных учебно-воспитательных нагрузок. На основе диагностических данных изучения деятельности воспитателя, опираясь на теорию, была составлена комплексная система оздоровления детей по всем возрастным группам (лечебно-профилактическая, физкультурно-оздоровительная, воспитательно-образовательная).

**В процессе оздоровления детей** необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

**Оценка эффективности** комплексных воздействий, направленных на оздоровление ослабленных детей, осуществляется на основе *общепринятых критериев*:

- снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;
- улучшение физического развития;
- устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях);
- повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
- позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
- улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

**Критерии для оценки эффективности программы по организации здоровьесберегающей деятельности:**

Для общей оценки здоровья как резерва адаптационных возможностей организма воспитанников реализуются различные подходы и методы: тесты, тест - анкеты для педагогов ориентированной оценки риска нарушений общего здоровья детей, риска сколиоза и других нарушений осанки, анкет для педагогов «Оценка психологического состояния детей», карта наблюдений для воспитанников «Изменения в состоянии здоровья воспитанников».

**Совокупность положительных изменений** в состоянии здоровья и развитии ребенка на протяжении года позволит считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня был достаточно эффективным.



	- ремонт мебели, оборудования	г.г.	АХР
1.3.	Комплексное оснащение игрового и лечебно-оздоровительного пространства		
1.3.1.	<i>Приобретение спортивного оборудования:</i> - сенсорные мячи – 5 шт. - массажные мячи для рук – 20 шт. - игровой набор «Веселые старты» - 1 шт. - координационная дорожка со следочками – 3 шт. - батут «Сказка» - 1 шт.	2011-2012 г.г.	Заведующая ДОУ
1.4.	Приобретение медицинского оборудования: - кварцевые лампы – 5 шт. - танометр – 1 шт. - ингалятор – 1 шт.	2012 г. 2012 г. 2011 г.	Старшая медсестра
1.5.	Приобретение и пополнение методического и дидактического оборудования, игровой среды:		
1.5.1.	<i>Пособия для театрализованной деятельности:</i> - плоскостное изображение на переносной ширме «Сказочного леса» изображение «Бабушкина деревня» атрибуты для «Волшебной полянки» кукольный театр «Би-ба-бо» к сказкам: «Заюшкина избушка», «Три поросенка» детские костюмы: лисичка-сестричка петушок – золотой гребешок поросята (3 шт.) курочка-рябушечка мышонок коллекция костюмов к театральной постановке «Огород веселый наш»	2011-2014 г.г.	Зам.зав. по ВМР муз.руководитель
1.5.2.	<i>Музыкальные диски:</i> «Сказочные звуки» «Музыкальный фон» «Коми народные песни» «Музыка детям» - классика «Детские современные песни и танцы»	2011 г.	Музыкальный руководитель
1.5.3.	<i>Игровая среда:</i> «Умные игрушки»: дидактическая «Черепашка» чехол «Волшебный круг» чехол «Веселый калейдоскоп» набор для «Аква-пескотерапии» «Азбука дорожного движения» Игровой набор «Светофорчик»	2011-2014 г.г.	Заведующая ДОУ
1.5.4.	<i>Методическое обеспечение к программам, используемым в работе ДОУ:</i> - методическая литература по физическому развитию и оздоровлению детей - наглядные пособия: «По правилам дорожного движения» «По пожарной безопасности» «Наглядный раздаточный материал» (человечки, схемы, знаки, продукты питания, утренняя	2011-2014 г.г.	Зам.зав. по ВМР

	гимнастика); - практический материал для психолога (психологические игры и тренинги) - детская литература в библиотеку «Королевство Здоровья»		
2.	повышение квалификации специалистов детского сада по вопросам культуры сбережения здоровья: - медицинских работников, инструктора по ФК - педагога-психолога - воспитателей Повышение уровня знаний педагогического коллектива через семинары, конференции и другие формы повышения квалификации и обмена положительным опытом работы.	По утвержденному плану	Администрация ДОУ
3. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение			
3.1.	Производственное совещание педагогов, медиков ДОУ «Координация деятельности сотрудников ДОУ по реализации комплексной программы»	2011г	Заведующая ДОУ
3.2.	Проведение анализа хода реализации инновационных педагогических программ, технологий, методик по комплексному оздоровлению воспитанников	сентябрь май	Медико-педагогический совет
3.3.	Разработка и издание методических рекомендаций для педагогов и медиков МДОУ по применению здоровьесберегающих программ, технологий на всех видах учебных занятиях, на основе диагностических, оздоровительных программ на заседаниях проблемного клуба для воспитателей, специалистов «Здоровье в твоих руках»	2011-2014 г.г.	Медико-педагогический совет
3.4.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления на теоретических и практических семинарах для педагогов		
3.4.1.	Семинар-практикум «Здоровьесберегающая педагогика как одно из средств реализации новых технологий в оздоровлении».	2011 год	Заведующая ДОУ
3.4.2.	Семинар в форме деловой игры «Современные подходы к оздоровлению и физическому развитию детей в условиях ДОУ»	2011 год	Заведующая ДОУ
3.4.3.	Оформление тематических выставок:		
-	Выставка «Вариативность использования нестандартного оборудования по физической культуре». Смотр-конкурс физкультурных уголков в группах.	2013 год	Инструктор по фзо
	«Оборудование, пособия, игры социально-эмоционального развития детей в рамках музыкального воспитания».	2012 год	Музыкальный руководитель
3.5	Консультации для родителей и педагогов:	2011-2014 г.г.	Врач ДОУ, старшая медсестра

-	«Часто болеющие дети, кто они? Современный подход к профилактике и лечению респираторных инфекций».	2011 год	Психолог
-	«Профилактика и коррекция витаминной и минеральной недостаточности у детей и взрослых».	в соответствии с возрастом	Врач, старшая медсестра
-	«Рациональная организация режима питания как одно из средств».		
-	«Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий».		
4. Организация и проведение диагностических мероприятий			
4.1	ЗУН по формированию основ ЗОЖ и культурно-гигиенических навыков детей	2 раза в год	Воспитатели
4.2.	Оценка адаптации детей	ноябрь	Воспитатели
4.3.	Заполнение всех карт и документации по состоянию здоровья детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Карта наблюдений состояния здоровья воспитанников по возрастным группам»</li> <li>▪ «Индивидуальная карта здоровья воспитанников</li> </ul>	2 раза в год (сентябрь, май)	Медицинский персонал, специалисты, воспитатели

## Принципы планирования оздоровительной работы в ДОУ





## НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

**Здоровье** – это состояние полного физического и психического благополучия, это движение по созидательному пути к самореализации.

К показателям здоровья относятся:

- физическое (соматическое благополучие);
- душевное (эмоциональное благополучие);
- духовное (познавательное благополучие).

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается. 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.

Одной из причин отклонений в состоянии здоровья являются поражения ЦНС во внутриутробном (перинатальном) периоде. Дети с перинатальным поражением ЦНС часто болеют ОРЗ с осложнениями, чаще подвержены заболеваниям ЛОР органов. Отклонения в состоянии здоровья иногда обусловлены нарушениями функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нейроэндокринной системы, что составляет категорию часто и длительной болеющих детей.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении.

**Дошкольный период** – один из наиболее важных и ответственных в жизни человека, именно в этот период появляется и, возможно, раз и навсегда исчезает стремление постигать мир и себя и заботиться о своем здоровье.

Развитие здоровья ребенка необходимо осуществлять медицинскими и психолого-педагогическими методами в режиме саморазвития ребенка. Укрепление и сохранение здоровья детей необходимо достигать не только системой лечебно-профилактических, физкультурно-оздоровительных мероприятий, но и разумной организацией жизни детей в группе в режиме дня. Правильное чередование различных видов деятельности, обеспечение рациональной двигательной активности, регуляции психофизических и эмоциональных нагрузок, формирования прочных навыков здорового образа жизни, т.е. использование нет медикаментозных методов оздоровления, а посредством организации

режима, правильного питания, закаливания, физической культуры, создания эмоционального комфорта.

*Проанализировав современные программы*, реализующие идеи концепции о сохранении здоровья ребенка, такие как:

- *«Здоровье», В.Г. Алямовская:*
- Программа разработана для работы с часто болеющими детьми. Отличительная особенность программы – организация групп реабилитации, физического развития и воспитания часто болеющих детей.
- *«Здоровый дошкольник», Ю.Ф. Змановский:*
- В программе раскрыт комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка.
- *«Здравствуй», М.Л. Лазарев:*
- Конечная высшая цель состоит в том, чтобы ребенок научился оздоравливать и развивать себя сам.
- *«Обучение и воспитание детей в условиях активной сенсорно-развивающей среды», С.А. Уланова, Г.Л. Башканова, С.Ю. Буткина:*
- Данная технология адаптируется с различными педагогическими и воспитательными технологиями, программами. Работа с ее использованием является доступной в рамках любого учебного плана.
- *«Основы безопасности детей дошкольного возраста», Н.А. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина.*

Все разделы программы ориентированы на сохранение жизни и здоровья ребенка, а, также изучив работы педиатра и педагога Ю.Ф. Змановского, мы пришли к выводу, что все они имеют несомненные достоинства, богаты оригинальными идеями построения педагогической работы, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду. Мы разработали собственную авторскую программу «Здоровчок». Программа направлена на комплексную профилактику простудных заболеваний, формирование потребности в ежедневной двигательной активности, привитие культурно-гигиенических навыков, профилактику плоскостопия, нарушений осанки и зрения.

Разрабатывая комплексно-оздоровительную программу «Здоровячок» мы руководствовались исследованиями научно-практической школы оздоровления детей имени Змановского Ю.Ф. *В основе исследований* лежат труды следующих физиологов и академиков:

- И.П. Павлова: «Человек – это высший продукт земной природы, но для того чтобы, наслаждаться сокровищами природы человек должен быть здоровым, сильным и умным».

- П.К. Анохина - «Разновременное развитие функциональных систем» (на каждом этапе развития ребенка – какая-то функциональная система играет основную роль).

- И.А. Аршавского – «Деятельность скелетной мускулатуры растущего организма».

- а также:

- Взгляды Н.М. Амосова «Проблемы воспитания здорового ребенка»

*Особенное значение в педиатрии* уделяется закаливанию детского организма в трудах - Г.Н. Сперанский, Е.И. Чазов. Педиатр Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как повышение сопротивляемости организма всем вредным воздействующим на него влияниям. Академик Е.И. Чазов включает в понятие «Физическое закаливание» и правильно дозированную физическую нагрузку и водные процедуры, и оптимальный режим труда и отдыха и повышение устойчивости к изменяющимся климатическим факторам. Сюда же относится рациональное питание.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Конституция РФ;
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ от 01.07.1995 года № 677;
- Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»;
- Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» № 65/23-16 от 24.03.2000 г.

В соответствии с нормативно-правовыми документами в учреждении разработаны следующие локальные акты по сохранению и укреплению здоровья:

- Положение о медико-педагогическом совете;
- Положение о комиссии по охране жизни и здоровья детей;
- Положение о комиссии по питанию детей.

По формулировке Всемирной Организации Здравоохранения: *«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»*, поэтому коллектив ДОУ надеется, что совместная работа медиков, педагогов и родителей поможет нашим детям стать истинно здоровыми.

## Основные принципы программы

### принцип научности

Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

### принцип активности и сознательности

Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

### принцип комплексности и интегративности

Решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности

### принцип личностной ориентации и преемственности

Организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноразовного и разновозрастного развития и состояния здоровья.

### принцип дифференциации

Содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей с учетом дифференцированных форм и методов, приемов работы с воспитанниками.

### 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.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1. Лечебно-профилактическая работа*

Для дошкольников имеющих отклонения в состоянии здоровья крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, т.к. они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. В нашем детском саду задачи воспитания, обучения и оздоровления взаимосвязаны и ориентированы на детей с учетом состояния здоровья и уровня развития.

В ДОУ выполняются принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов, гигиены питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Широко используются в ежедневном меню продукты, содержащие микроэлементы, бифидобактерии, витамины и растительную клетчатку, способствующие функционированию процессов пищеварения, селечные закуски для стимуляции аппетита у детей.

**Утром** большая часть времени отводится воспитательно-образовательной работе. Воспитательно-образовательный процесс строится так, что возможно проведение лечебно-оздоровительных мероприятий. Они проходят в индивидуальной и подгрупповой формах: витаминпрофилактика, массаж, фитотерапия и др. Все мероприятия назначенные врачом проводятся в утренний период (смазывание зева, закапывание в нос и т.д.).

**Время, предназначенное для дневной прогулки** детей, используется для профилактических мер в групповых помещениях: сквозное проветривание, облучение бактерицидными лампами спален и раздевалок.

Временной отрезок, обозначенный как **обед-сон**, отводится для оздоровления детей (лечебно-оздоровительные и закаливающие мероприятия). Качественные полноценный обед, полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры.

**После дневного сна** дети занимаются физическими упражнениями в сочетании с воздушными ваннами (контрастно-воздушное закаливание по методу Ю.Ф. Змановского).

**Во время вечерней прогулки** оздоровительный эффект достигается за счет пребывания детей на свежем воздухе, подвижных игр и индивидуальной работы по физическому развитию. На прогулках (утренней и вечерней) большое внимание уделяется разнообразной самостоятельной деятельности детей.

При организации такого режима мы старались не заорганизовывать детей, предоставить им возможность реализовывать свои потребности в самостоятельном игровом, двигательном и других видах деятельности.

## I. Система лечебно-профилактических мероприятий

*Цели:*

1. Повышение эффективности системы профилактических, закалывающих и оздоровительных мероприятий.
2. Разработка индивидуальной программы формирования здоровья ребенка.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>1. Осмотр</b> врача-педиатра в ДОУ;	1 раз в месяц	Врач ДОУ, ст. медсестра
<b>2. Лабораторные исследования</b> (общий анализ крови, общий анализ мочи, анализ кала на выявление гельминтов).	2 раза в год	Старшая медсестра
<b>3. Скрининг</b> – программа базовая. Осмотр специалистами: педиатр, офтальмолог, хирург, невропатолог, стоматолог и другие специалисты по показаниям	в соотв. с программой	Старшая м/с, врач
<b>4. Комплекс мероприятий по профилактике простудных заболеваний и гриппа:</b>		
<b>4.1. Фитотерапия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ полоскание зева и полости рта (<i>с 3-х лет</i>): <ul style="list-style-type: none"> <li>- фитонастоями «Родничок» (шалфей, ромашка, эвкалипт, зверобой);</li> <li>- раствором морской соли «Морской прибой»;</li> <li>- фурацилином;</li> </ul> </li> <li>◆ фиточаи «Лечебный бальзам» (мать-и-мачеха, лист малины, иван-чай, цветы ромашки, подорожник);</li> <li>◆ витаминный чай общеукрепляющий «Янтарный» (земляника, морошка, лист крапивы, костяника, фиалка, береза, смородина черная, яблоня, овес, плоды: рябины, шиповника);</li> <li>◆ дрожжевой напиток</li> </ul>	ежедневно  в течение года курсами: 10 дней	процедурная м/с
<b>4.2. Витаминотерапия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Гематоген;</li> <li>◆ Витаминно-минеральные комплексы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ревит»;</li> <li>- «Пиковит» детский (жевательные таблетки и сироп);</li> <li>- «Компливит»;</li> <li>- «Гексавит»;</li> <li>- Сироп шиповника</li> </ul> </li> </ul>	В течение года	Старшая медсестра
<b>4.3 Адаптогены и биогенные стимуляторы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ «Волшебная капля» (экстракт элеутерококка, иммунал, эхинацея);</li> </ul>	Сентябрь, март	Старшая медсестра, процедурная

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ «Целебная пилюля Неболейки» (дибазол + глюконат кальция + аскорбиновая кислота - 10 дней)</li> </ul>	Октябрь	медсестра
<b>4.4 Фармакологическая иммунокоррекция:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ орошение полости рта раствором Люголя+димексида;</li> <li>◆ смазывание слизистой носа оксолиновой мазью.</li> </ul>	январь на период вспышки гриппа	процедурная медсестра
<b>4.5 Игровой массаж А.Уманской, К. Динейки в режиме дня:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ закаливающее дыхание «Поиграем носиком»;</li> <li>◆ массаж рук «Поиграем с ручками»;</li> <li>◆ массаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками»;</li> <li>◆ закаливающий массаж подошв «Поиграем с ножками».</li> </ul>	Ежедневно	Воспитатели
<b>5 Лечебная физкультура:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ комплексы ЛФК: для профилактики плоскостопия, профилактики нарушений осанки;</li> <li>◆ стопотерапия с использованием, массажных дорожек.</li> </ul>	2 раза в год  2 раза в год	Инструктор по ФК
<b>6. Рациональный режим:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ исключить переутомление;</li> <li>◆ увеличить продолжительность сна.</li> </ul>	Ежедневно	Воспитатели
<b>8. Питание:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ использование в работе десятидневного меню;</li> <li>◆ соки, овощи, фрукты, ягоды;</li> <li>◆ С-витаминизация 3-го блюда;</li> <li>◆ прием фитонцидов (лук, чеснок).</li> </ul>	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 10 дней	Старшая медсестра
<b>8. Закаливание:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ утренний прием на свежем воздухе;</li> <li>◆ контрастно-воздушное закаливание после сна в сочетании с физическими упражнениями по методу Ю.Ф.Змановского;</li> <li>◆ дневной сон без маечек;</li> <li>◆ ходьба босиком с использованием массажных дорожек;</li> <li>◆ гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание полости рта после еды водой комнатной температуры, массаж десен);</li> <li>◆ плавание в бассейне, контрастно-водное закаливание в бассейне;</li> <li>◆ прогулка на свежем воздухе, соблюдение режима прогулок;</li> <li>◆ гигиена одежды детей в соответствии с температурным режимом. Смена белья.</li> </ul>	Ежедневно  Ежедневно Ежедневно Ежедневно  Ежедневно  2 раза в неделю Ежедневно  2-3 раза в день	Воспитатели  Воспитатели Воспитатели Воспитатели  Воспитатели  Инструктор по физкультуре Воспитатели  Воспитатели



## ***II. Физкультурно-оздоровительная работа***

С учетом особенностей современного общественного развития возникает необходимость уже в дошкольном возрасте сформировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком здорового образа жизни.

***Гибкий, динамичный режим*** предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей и состояния их здоровья, фронтальную и подгрупповую работу с детьми, студийную и секционную работу по интересам дошкольников.

***Учебный план ДООУ*** составлен с учетом состояния здоровья, возрастных психофизических особенностей детей согласно требованиям СанПиН. Для осуществления лечебно-оздоровительных мероприятий, которые бы не нарушали образовательную деятельность, мы разработали соответствующий режим дня. Учебная нагрузка в нем дозируется с учетом состояния здоровья ребенка, в занятия включаются физкультминутки, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательные упражнения.

***Форма организации занятий*** гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, на воздухе, в кабинетах ДООУ. Проведение занятий с небольшими группами детей обеспечивает наибольшую познавательную активность каждого воспитанника. Педагоги используют в своей работе комплексные и интегрированные занятия тем самым, освобождая время для мероприятий по укреплению здоровья детей.

***Длительность занятий*** гибко варьируется в зависимости от уровня умственной работоспособности детей; если воспитатель видит, что дети утомлены, не внимательны, то на занятии он дает только основу. Знания и умения, полученные детьми на занятиях, закрепляются воспитателями в процессе индивидуальной работы, а также в ходе проведения досугов, праздников, развлечений, что в значительной степени повышает качество усвоения детьми знаний.

Задачи профилактики заболеваний, физического, психического, интеллектуального развития, коррекции интегрируются в работе всего педагогического коллектива.

Особое внимание уделяется рациональной организации ***двигательного режима***, т.к. движения способствуют развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма. От двигательной активности во многом зависят состояние здоровья ребенка, развитие физических качеств, умственная работоспособность, а также настроение. Под влиянием двигательной

активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инструктор по физкультуре и музыкальный руководитель включают в занятия **дыхательные и музыкально-ритмические упражнения**, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и заболеваний органов дыхания.

Инструктор по физической культуре активно применяет *нестандартное оборудование*, которое позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и качества. Также на занятиях с применением нестандартного оборудования у детей повышается интерес к разным видам движений, появляется изобретательность к самостоятельной двигательной активности, повышается эмоциональный тонус.

Музыкальный руководитель разработала и использует в работе с детьми упражнения и *дидактические пособия по дыхательной гимнастике*, которые способствуют развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению лимфо- и кровообращения в легких.

Все формы физкультурно-оздоровительной работы проводятся с ориентацией на специфику заболевания: утренняя гимнастика включает дыхательные упражнения и элементы «пальчиковой» гимнастики, упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений осанки, массаж определенных точек; кроме этого используются разнообразные виды закаливания: ходьба босиком, обширное умывание и т.д.; в группе организуется режим проветривания, тщательный контроль за оптимальной температурой воздуха, а также щадящий режим после длительного отсутствия детей в детском саду (праздники, отпуск по болезни, карантин), увеличивается время дневного сна, регулируется пребывание на воздухе; проводятся «Неделя Здоровья», «Каникулы».

## II. I. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми

### Цели и задачи:

- Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы;
- Внедрение в практику эффективных здоровьесберегающих технологий и программ;
- Осуществление профилактики: нарушение зрения, осанки, плоскостопия;
- Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Формы и методы	Сроки	Ответственные
<b>1. Утренняя гимнастика:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ традиционный комплекс;</li><li>▪ сюжетный комплекс;</li><li>▪ в форме двух-трех подвижных игр;</li><li>▪ танцевально-ритмический комплекс;</li><li>▪ оздоровительный бег с комплексом упражнений.</li></ul>	Ежедневно  Весна-осень	Воспитатели

<p><b>2. Физкультурные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ традиционные;</li> <li>▪ игровые;</li> <li>▪ сюжетно-игровые;</li> <li>▪ занятия-тренировки;</li> <li>▪ построенные на танцевальном материале;</li> <li>▪ по интересам детей;</li> <li>▪ с применением традиционного и нетрадиционного оборудования;</li> <li>▪ занятия-зачеты;</li> </ul>	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели
<p><b>3. Гимнастика пробуждения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ разминка в постели и самомассаж;</li> <li>▪ игровые упражнения;</li> <li>▪ сюжетно-игровая гимнастика;</li> <li>▪ подвижные игры, хороводные игры с пением;</li> <li>▪ спортивный ералаш с имеющимся оборудованием;</li> <li>▪ комплекс ритмической гимнастики;</li> <li>▪ ходьба по массажным дорожкам.</li> </ul>	Ежедневно	Воспитатели
<p><b>4. Пальчиковая гимнастика</b></p>	Ежедневно	Воспитатели
<p><b>5. Организация физкультминуток:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ упражнения для развития мелкой моторики;</li> <li>▪ имитация упражнения;</li> <li>▪ общеукрепляющие упражнения;</li> <li>▪ танцевальные</li> </ul>	Ежедневно	Воспитатели
<p><b>6. Подвижные игры и спортивные упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ подвижные игры;</li> <li>▪ элементы спортивных игр;</li> <li>▪ спортивные упражнения (езда на самокате; ходьба на лыжах, катание на санках).</li> </ul>	В течение дня 1 р. в неделю в соответст. с сезоном	Инструктор по физкультуре, воспитатели
<p><b>7. Активный отдых детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Неделя Здоровья;</li> <li>▪ развлечения, досуги;</li> <li>▪ физкультурные праздники (в физкультурном зале, на улице);</li> <li>▪ каникулы</li> </ul>	1 раз в год 1 р. в месяц 1 р. в месяц  3 раза в год	Инструктор по физкультуре, воспитатели
<p><b>8. Занятия по ЗОЖ и ОБЖ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ познавательные занятия по формированию ЗОЖ (<i>с 4-х лет</i>);</li> <li>▪ «Мойдодырчик» - цикл занятий по привитию культурно-гигиенических навыков (<i>с 3-х лет</i>);</li> <li>▪ досуги и развлечения</li> </ul>	1 р. в месяц	Воспитатели
<p><b>9. Использование на занятиях и в режиме дня здоровьесберегающих технологий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ дыхательные упражнения М.Л. Лазарева;</li> <li>▪ гимнастика для глаз;</li> <li>▪ «Игры, которые лечат» А.С. Галанова (<i>до 3- лет</i>)</li> </ul>	Ежедневно	Воспитатели
<p><b>10. Самостоятельная двигательная деятельность.</b> Внедрение циклограммы двигательной активности детей в режиме дня.</p>	Ежедневно	Воспитатели инструктор по физкультуре

<b>11. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи:</b> Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ.	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели
--	----------------	--

### *III. Психолого-коррекционная работа*

**Доказано, что здоровье ребенка *напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием.*** Ребенок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает. Отрицательные явления, такие как психоэмоциональные перегрузки, стрессы, непосредственно ведут к ухудшению здоровья ребенка. Поэтому необходимо оберегать нервную систему детей, наполнять их жизнь радостью, создавать такие условия, чтобы дети могли самовыражаться, чувствовать себя внутренне свободными. Особое внимание ***уделяем психогигиеническим мероприятиям,*** то есть созданию условий для преобладания у детей жизнерадостности и бодрости, веры в себя, в свои силы и возможности, уважения к людям, полноты жизни, увлекательной деятельности. Для этого применяются следующие ***психокоррекционные методы:***

- Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке детей
- Применение психолого-педагогических приемов направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений
- Создание благоприятного психологического климата в детском саду и семье
- Создание специальной комнаты в дошкольном учреждении для проведения индивидуальной или подгрупповой психокоррекционной работы.

Психологическая безопасность личности ребенка обеспечивается за счет организации психологически комфортных режимных моментов, оптимального двигательного режима, правильного распределения физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательного стиля общения взрослого с детьми, использования приемов релаксации в режиме дня, аутотренинга, психогимнастики, музыкотерапии.

***Для развития эмоциональной сферы*** у детей вместе с игровыми занятиями мы проводим и познавательные, на которых, используются разнообразные методические приемы, знакомим детей с эмоциями. На театрализованных занятиях дети проживают эмоциональные состояния, вербализуют свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также с культурным наследием человечества (с литературой, музыкой, живописью). Занятия проводятся 2 раза в неделю.

*Музыка, и в частности музыкотерапия* имеет огромные возможности для улучшения нервно-психического здоровья детей, развития психоэмоциональной сферы, повышения социально-адаптивных функций. Поэтому музыкальный руководитель использует этюды и упражнения, способствующие развитию и коррекции психоэмоциональной сферы. Слушание классической музыки направлено на духовно-нравственное совершенствование детей, формирование душевного здоровья, гармонии чувств, эстетического наслаждения. Широко используется музыка и в режиме дня: дети засыпают под музыку («Волшебный сон») и просыпаются под бодрящую музыку («Гимнастика пробуждения»).

Также *большое влияние на развитие эмоциональной сферы* имеет сенсорное воспитание. Важное место в этом процессе принадлежит сенсорным играм, которые помимо выполнения своей основной задачи, активизируют механизмы эмоционального отклика, опосредованно приводят в действие детскую эмоциональную сферу в целом. Эти игры не требуют большой предварительной подготовки и весьма привлекательны для детей. Например, игры с водой, с сыпучими материалами и др., которые применяются как на занятиях, так и в режимных моментах.

*Результаты проведенной диагностики показали*, что коррекционные занятия способствуют повышению самооценки детей и взаимооценки, сплочению детского коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей эмпатии, воображения, воспитанию основ нравственности.

### **Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для воспитанников**

*Цели и задачи:* Создание комфортных условий, приближенных к домашним через оснащение и размещение игровых, учебных залов, уголков отдыха и уединения.

<b>Формы организации образовательной деятельности</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1) Доброжелательная форма общения взрослых и детей, функционирование клуба для детей и педагогов, младших воспитателей «Я и мои друзья» в режиме дня	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели
2) Музыкотерапия (использование музыки в режиме дня и на занятиях) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Минутки радости»</li> <li>▪ Минутки удовольствия</li> <li>▪ «Минутки тишины»</li> <li>▪ «Волшебный сон»</li> <li>▪ «Музыка психологической разгрузки»</li> </ul>	Ежедневно	Воспитатели, специалисты

3) Посещение функциональных помещений: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Изостудии</li> <li>▪ спортивного зала</li> <li>▪ музыкального зала</li> </ul>	2 р.в неделю 2 р.в неделю 2 р. в неделю	Воспитатели Инстр. физо Муз.руковод.
4) Соблюдение воздушно-теплового режима в группе	Ежедневно	Младшие воспитатели
5) Использование аутотренинга и психогимнастики: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ психогимнастика Чистяковой М.И.;</li> <li>▪ «Уроки добра» (формирование доброжелательного поведения, управление негативными эмоциями);</li> <li>▪ «Лесенка радости» (игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, на обеспечение адекватного ролевого развития детей);</li> <li>▪ «Театр всевозможного» (этюды и упражнения на развитие психических процессов).</li> </ul>	Ежедневно	Воспитатели, Педагог-психолог
6) Сенсорные игры (игры с водой, с сыпучими материалами, использование сенсорных панно, мягких игровых модулей)	Ежедневно	Воспитатели,
7) Использование дыхательной гимнастики М.Л. Лазарева	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
8) Использование самомассажа: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Точечный</li> </ul>	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
9) Свето-цветотерапия (обеспечение светового режима, цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса)	Ежедневно	Воспитатели, специалисты

#### ***IV. Взаимодействие с семьей***

***Здоровье детей зависит*** не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания, обучения и оздоровления детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом». Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.

#### ***Система работы с семьей включает:***

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- целенаправленную санпросвет работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания и т.д.;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы в ДОУ;

- обучение конкретным приемам и методам оздоровления и привлечение к совместным систематическим усилиям по оздоровлению.

Важную роль в оздоровительной работе с детьми играет взаимодействие дошкольного учреждения с семьей. Сотрудничество с семьями воспитанников проходит в несколько этапов.

***Как же строится работа по взаимодействию сотрудников ДООУ с семьей?***

Первоначально инициативная группа педагогов и специалистов ДООУ занимаются подготовкой материалов, посвященных психолого-педагогическим проблемам, оздоровлению детей. С данными разработками родители могут ознакомиться на родительских собраниях и через пропагандистские методы работы.

***На первом этапе*** основной целью является выявление потребности родителей в оздоровительных услугах ДООУ, уровня осведомленности родителей в области образования и оздоровления дошкольников, повышение компетентности педагогов, медицинских работников ДООУ, родителей по вопросам здорового образа жизни. Данная цель реализуется через различные формы работы с родителями (анкетирование, различные опросники). Выявив, таким образом, потребности родителей инициативная группа педагогов ДООУ и родительский комитет ДООУ на основе анализа полученных данных создает перспективный план работы на текущий учебный год.

***На втором этапе*** ведется активная пропаганда и популяризация здоровьесберегающих программ, технологий, работа направлена на повышение компетентности педагогов, медицинских работников ДООУ и родителей по вопросам здорового образа жизни.

Происходит активное вовлечение родителей в единое образовательно-оздоровительное пространство «Детский сад и семья» по вопросам здорового образа жизни. На этом этапе инициативная группа педагогов и специалистов и родительский комитет разбиваются на несколько звеньев, и каждое звено занимается разработкой конкретной проблемы. Звенья работают в следующих направлениях:

- рекламно-информационное звено
- информационно-аналитическое звено
- информационно-просветительское звено
- звено совместных мероприятий
- результативно-аналитическое звено

Данная работа реализуется через различные формы.

***Третий и заключительный этап.*** На данном этапе подводятся итоги проделанной работы и выдвигаются перспективы дальнейшего сотрудничества родителей и

сотрудников детского сада, создается комплексно-оздоровительная программа дошкольного учреждения.

**Главное в работе с родителями** – формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в дошкольном учреждении.

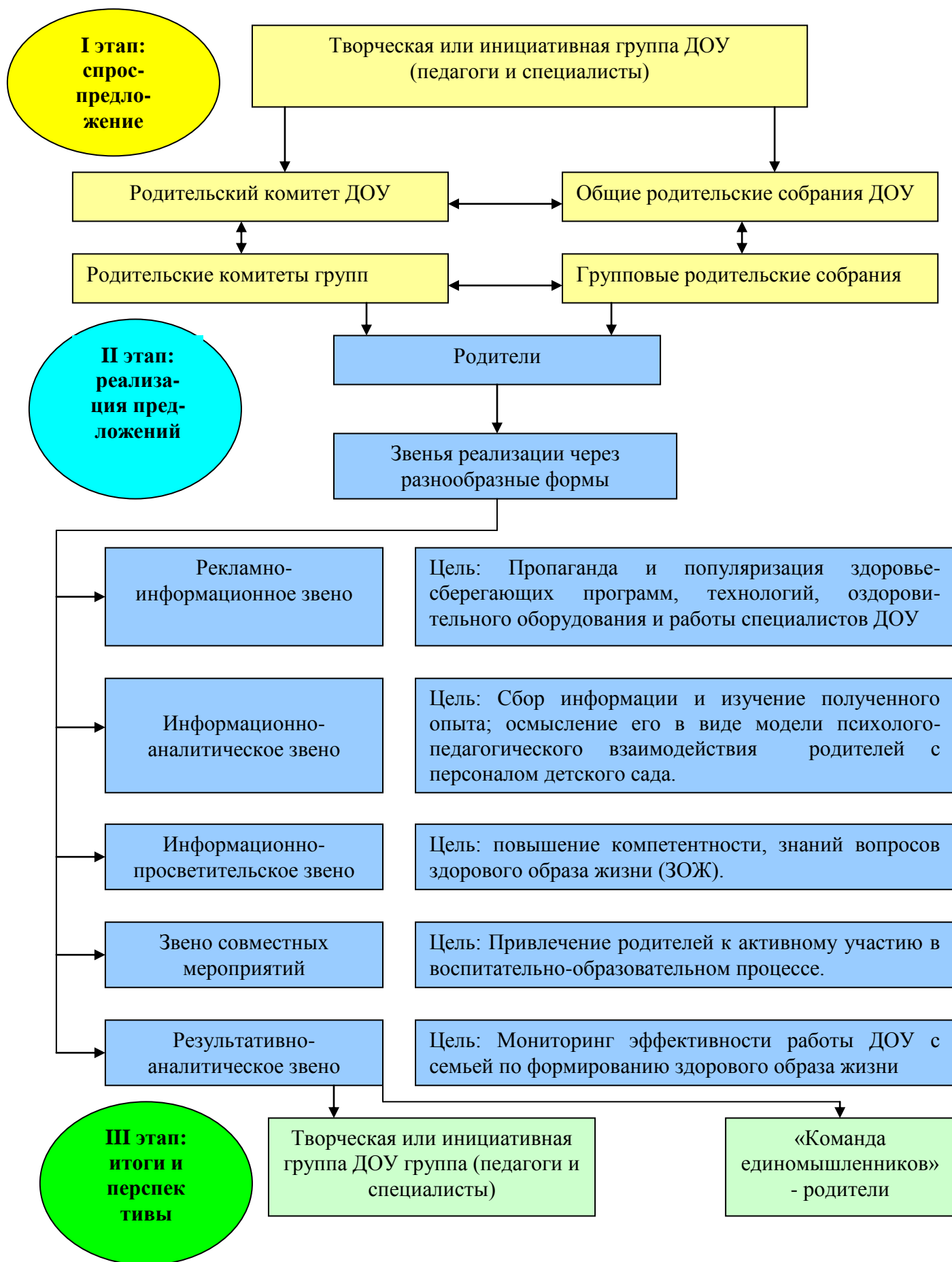
С этой целью в уголках для родителей в каждой группе выставляется обширная информация от медицинского и педагогического персонала: рекомендации по профилактике гриппа в период эпидемии, одежде детей в группе и на воздухе, правильной организации выходных и праздничных дней, закаливанию дошкольников в домашних условиях и др.

День открытых дверей – эффективная форма вовлечения родителей в педагогический процесс. Они присутствуют на занятиях с последующей беседой и определением путей оказания помощи ребенку. Также мы организуем мероприятия с совместным участием родителей и детей; праздники (спортивные и музыкальные), субботники, и т.д. А вот обучение родителей лечебно-оздоровительной работе с ребенком в условиях семьи проводят специалисты детского сада: врач, старшая медсестра, инструктор по физкультуре, педагог-психолог, музыкальный руководитель. Организуются консультации, индивидуальные беседы, даются практические советы, рекомендуется медицинская и педагогическая литература.

**Семья и детский сад** – два значительных института, каждый из которых дает ребенку определенный социальный опыт, но только во взаимодействии друг с другом они создают оптимальные условия полноценного развития и оздоровления ребенка.



## Взаимодействие детского сада с семьей



### Рекламно-информационное звено

Формы работы	Содержание работы
Презентация	Экскурсия по детскому саду. Выпуск рекламных буклетов и ознакомление с ним родителей
День открытых дверей	Экскурсия по ДОУ, ознакомление с функциональными помещениями и оборудованием с условиями ДОУ, созданными для оздоровления детей
Фоторепортаж	Оформление фотографий, совместных оздоровительных мероприятий ДОУ и родителей
Стенды для родителей	Оформление информационных «Уголков здоровья» в группах
Визитки групп	Представление оздоровительных моментов в группах соответственно возраста детей
Публикации	Разработка и выпуск газеты ДОУ, подготовка материалов на тему: «Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни»
Рекламный буклет	Информация о программах и технологиях, используемых в ДОУ, задачи ДОУ, фотопроспект

### Информационно-аналитическое звено

Формы работы	Содержание работы
Социально-гигиенический скрининг условий и образа жизни семей воспитанников, тренинги, анкеты, тесты	Интерактивный опрос, изучение мнения, выявление состояния семьи и потребности в изучении вопросов ЗОЖ. Анкетирование, тестирование: «Мой ребенок и его индивидуальные особенности», «Социологическая анкета семьи», «Ваши пожелания и ожидания», «Помоги ребенку стать сильным и ловким», «О здоровье всерьез». Создание «Копилки родительской мудрости» по вопросам ЗОЖ. Почтовый ящик (вопросы, ответы)
Фотовыставка «Папа, мама, я - спортивная семья»	Выпуск фотогазеты семей с мест отдыха, спортивных мероприятий, с участием родителей и детей.
Фотостенд «Неделя здоровья в ДОУ»	Оформление фотографий «Неделя Здоровья» в ДОУ. Демонстрация семейных достижений: дипломы, грамоты.
Семейная презентация	Рассказы о лучшем опыте семейного воспитания по приобщению детей к ЗОЖ, о семейных традициях.

### Информационно-просветительское звено

Формы работы	Содержание работы
Родительские собрания	Проведение родительских собраний в нетрадиционной форме: круглый стол, дискуссия, вопрос-ответ и др., и традиционной форме.
Советы педагогов и медико-педагогические совещания	
Заключение родительских договоров	Создание атмосферы сотрудничества в плане преемственности по вопросам ЗОЖ
Консультационная служба: - Консультации общего характера по вопросам ЗОЖ - Консультации-беседы индивидуального характера по вопросам ЗОЖ - Консультации-публикации	Оформление и размещение консультативного материала в уголках здоровья в группах ДОУ: «Лекари - овощи и фрукты» и др. (по плану). Выпуск и размещение информационных бюллетеней в уголках здоровья.  Оформление папок-передвижек.
Лекторий «Берегиня»	Выступление специалистов по вопросам ЗОЖ.
Школа молодых родителей	Освещение вопросов ЗОЖ с детьми раннего возраста, формирование санитарно-гигиенической культуры дошкольников в семье.
Диспут-клуб для родителей «Здоровье - главное богатство»	Обсуждение актуальных вопросов формирования ЗОЖ

### Звено совместных мероприятий

Формы работы	Содержание работы
Совместные праздники и развлечения	«Мама, папа, я – спортивная семья»; «Веселая ярмарка»; «Новогодние приключения»; «Новогодний турнир по многоболу на приз Снеговика»; «Волшебные превращения»; «Мы сильные, смелые и ловкие»;
Семинары-практикумы	«Изготовление атрибутов к подвижным играм; изготовление оздоровительного инвентаря и пособий: а) «Чесночные» бусы, кулончики для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. б) игрушки рефлексотерапии (игрушки, наполненные мелкими предметами – горохом, камушками, ракушками) в) «Дорожки здоровья» - для физзанятий и проведения стопотерапии г) пособия, помогающие проведению дыхательной гимнастики д) пособия для повышения двигательной активности детей в холодное время. е) использование ароматерапии, фитотерапии, приобретение необходимой атрибутики.
Субботники	Работа по благоустройству детского сада, оснащению физкультурной площадки и участков групп.
Акция «Дерево моего ребенка»	Озеленение участков ДОУ

### Результативно-аналитическое звено

Формы работы	Содержание работы
Итоговое собрание педагогов, специалистов и родителей ДОУ.	Обобщение опыта работы по вопросам ЗОЖ
Выпуск газеты: «Мы за здоровый образ жизни!»	Мероприятия, итоги, перспективы сотрудничества ДОУ и семьи по вопросам ЗОЖ (периодичность – 1 раз в месяц).

**Перечень учебно-методического, дидактического, материально- технического  
оснащения программы**

**Физическое развитие и здоровье**

*Программы:* Программа «Воспитание и обучение в детском саду» под ред. Васильевой М.А. «Физическая культура – дошкольникам», автор Рунова М.А., «Развивающая педагогика оздоровления» - Кудрявцев В.П.

№ п/п	Формы работы	Дидактическое и материально-техническое оснащение
1.	Физкультурные занятия в зале и на улице	<i>Стационарное и переносное физкультурное оборудование:</i>
2.	Утренняя гимнастика	Шведская стенка, лесенка приставная, доска приставная, скамейки гимнастические, дуги малые и большие, маты, ребристые доски, кубы деревянные, стойки переносные, мячи набивные, надувной бассейн, диск «Здоровье».
3.	Подвижные игры и спортивные упражнения	<i>Инвентарь и пособия для общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет:</i>
4.	Активный отдых детей	Обручи, мячи разного размера, гимнастические палки, скакалки, кольца, веревки, шесты, кегли, кубы, флажки, кольцоброс, надувные мячи,
5.	Самостоятельная двигательная деятельность	лечебные гимнастические мячи, мячи для прыжков с ручками, волейбольные сетки, баскетбольные кольца, шнуры короткие и длинные, кубики, колечки, гантели, флажки, разноцветные ленточки, мешочки с песком, мешочки набивные, надувные игрушки, цветные палочки, султанчики, маски птиц, городки, вожжи, вертушки, летающие диски, схемы, таблицы, опорные сигналы. <i>Мягкие игровые модули:</i> палатка «Тоннель», «Перекасти поле», «Змейка-шагайка», спортивные модули-трансформеры. <i>Коррекционное оборудование:</i> Тренажеры: массажеры для ног, мячи-массажеры для рук, большие гимнастические мячи. Нетрадиционное оборудование: кочки, змея, дорожки, шапки невидимки, прыгалки

**Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста»,**

**авторы: Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.**

№ п/п	Занятия, разделы	Дидактическое и материально-техническое оснащение
1.	<p>Познавательные занятия по формированию здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ребенок и другие люди»</li> <li>- «Ребенок и природа»</li> <li>- «Ребенок дома»</li> <li>- «Здоровье ребенка»</li> <li>- «Эмоциональное благополучие детей»</li> <li>- «Ребенок на улицах города»</li> </ul>	<p>Анатомический атлас для дошкольников. С-пб: «Издательский Дом Нева». М.: «Алма-Пресс», 1999 г.</p> <p>Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Безопасность для детей старшего дошкольного возраста. Альбом. М.: «АСТ», 1997 г.</p> <p>Г. Зайцев. Уроки Айболита. Расти здоровым. Пособие для детей дошкольного возраста. СПб: «Детство-Пресс», 2001 г.</p> <p>Г. Зайцев. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей 5-8 лет. СПб: «Детство-Пресс», 2001 г.</p> <p>Л.В. Баль, В.В. Ветрова. Букварь здоровья. Учебное пособие для дошкольного возраста. М.: «ЭКСМО», 1995 г.</p> <p>Развивающая игра «Здоровый малыш».</p> <p>Части тела. Демонстрационный материал. М.: «Книголюб», 2000 г.</p> <p>Малыши-крепыши. Физкультура, закаливание, ЗОЖ. Дидактический материал. М.: «Весна-дизайн», 2004 г.</p> <p>Н.Я. Семаго. Формирование представлений о схеме тела. Демонстрационный материал. М.: «Айрис-дидактика», 2005 г.</p> <p>Изучаем свое тело. Дидактический материал.</p>

**Дополнительные занятия физкультурно-спортивной  
и оздоровительной направленности**

№ п/п	Занятия, разделы	Дидактическое и материально-техническое оснащение
1.	<p>«Уроки здоровья» - М.Л. Лазарев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Волшебное зеркальце»</li> <li>«Целебные звуки»</li> <li>«Чудо-нос»</li> <li>«Веселые движения»</li> <li>«Вода и мыло»</li> <li>«Полезная еда»</li> <li>«Цветок здоровья»</li> </ul>	<p>Музыкальный центр;</p> <p>Аудиокассеты;</p> <p>«Изучаем свое тело» (дидактический материал);</p> <p>Иллюстративный материал.</p>

<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Образно-игровые композиции</li> <li>- Танцевальные композиции и сюжетные танцы</li> <li>- Общеразвивающие упражнения</li> <li>- Музыкальные игры, этюды</li> </ul>	<p><i>Ритмопластика – А.И. Буренина</i></p>	<p>Музыкальный центр; Аудиокассеты; Иллюстративный материал.</p>
<p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Игры, направленные на профилактику:</u> болезни носа и горла</li> <li>- бронхиальных заболеваний</li> <li>- нарушения осанки</li> <li>- плоскостопия</li> <li>-</li> </ul>	<p><i>«Поиграй-ка» - В.Л. Страковская.</i></p>	<p>Мячи надувные; Коврики; Массажеры для рук; Массажеры для ног; Оздоровительные мячи; Дорожки здоровья.</p>

**КРИТЕРИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»  
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление деятельности	Критерии оценки	Методы оценки	Ответственные
<b>Медицинский мониторинг</b>	<u>Показатели здоровья и физического развития детей 3-6 лет:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Общая заболеваемость</li> <li>▪ Обострение хронической заболеваемости</li> <li>▪ Группы здоровья</li> <li>▪ Физическое развитие</li> </ul>	Трехэтапный медицинский скрининг-программа (тесты, анкеты)	старшая медсестра, врач ДОУ
<b>Мониторинг физической подготовленности</b>	<u>Показатели физической подготовленности детей 4-6 лет:</u> <i>Обязательные:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Подтягивание или отжимания (сила) раз.</li> <li>▪ Быстрота бега на 10, 30 метров (мин.).</li> <li>▪ Прыжки в длину с места (м).</li> <li>▪ Гибкость</li> <li>▪ Бег на выносливость в течение 1,5 минут.</li> <li>▪ Силовая выносливость.</li> </ul> <i>Дополнительные:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Метание (м).</li> <li>▪ Статическое равновесие.</li> <li>▪ Координация движений</li> </ul>	Тесты физической подготовленности	инструктор по физической культуре
<b>Оценка нервно-психического развития</b>	<u>Показатели нервно-психического развития (4-7 лет):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Мышление и речь</li> <li>▪ Моторика</li> <li>▪ Внимание и память</li> <li>▪ Социальные контакты</li> <li>▪ Психическое здоровье</li> </ul>	Тестирование, анкетирование, наблюдение, диагностика	Педагог-психолог
<b>Педагогический мониторинг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Формирование культурно-гигиенических навыков (3-7 лет)</li> <li>▪ Уровень знаний по ОБЖ и ЗОЖ (5-6 лет)</li> <li>▪ Оценка адаптации детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- поведение,</li> <li>- настроение</li> <li>- характер засыпания и пробуждения</li> <li>- признаки утомления</li> <li>- поведение на занятиях</li> </ul> </li> </ul>	Наблюдение за детьми в режимных процессах Тестовая беседа  Наблюдение	Воспитатели  Зам.зав.по ВМР  Воспитатели



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. – СПб.: «Детство-пресс», 2004 г.
2. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: «Линка-Пресс», 1993 г.
4. Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Издание 2-ое. – СПб: «Стройлеспечать», 1996 г.
5. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. Методическое пособие. – М.: «Просвещение», 2001 г.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб., 2000 г.
7. Буренина А.И. Театр всевозможного. – СПб, 2002 г.
8. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Г.П.Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: «Просвещение», 1990 г.
9. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: «Сфера», 2001 г.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования. – М.: «Владос», 1999 г.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам младший возраст. – М.: «Владос», 2001 г.
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам средний возраст. – М.: «Владос», 2001 г.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам старший возраст. – М.: «Владос», 2001 г.
14. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. – М.: «Гном и Д», 2002 г.
15. Как провести педагогическую диагностику ребенка 3-7 лет: Методические рекомендации/Сост. Белых С.С. и др. – Сыктывкар, 2003 г.
16. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. – Волгоград: «Учитель», 2007 г.
17. Коровина Н.А., Чебуркин А.В., Заплатников А.Л., Захарова И.Н. Иммунокорректирующая терапия часто и длительно болеющих детей (руководство для врачей). М., 1998 г.

18. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: руководство для воспитателей ДООУ. – М.: «Академия здоровья», 1997 г.
19. Лазарев М.Л. Моя книга здоровья. – М.: «Академия здоровья», 1997 г.
20. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. – М., 1993 г.
21. Лысова В.Я. и др. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. – М.: «Пресс», 2003 г.
22. Лысова В.Я. и др. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. – М.: «Пресс», 2003 г.
23. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: «Аркти», 2001 г.
24. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.П. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991 г.
25. Программа воспитания и обучения в детском саду под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: «Мозаика-синтез», 2005 г.
26. В.В. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. – М.: «Айрис Пресс», 2003 г.
27. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. – М.: «Просвещение», 1988 г.
28. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: «Просвещение», 1988 г.
29. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей. – М.: «ВЛАДОС», 2001 г.
30. Ротенберг Роберт. Расту здоровым (детская энциклопедия здоровья). – М.: «Физкультура и спорт», 1996 г.
31. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2002 г.
32. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2005 г.
33. Сауко Т., Буренина А. Топ-хлоп, малыши. – СПб., 2001 г.
34. Семенака С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. – 4 изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2005 г.

35. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994 г.
36. Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Учебно-наглядное пособие для детей дошкольного возраста. – М.: «Просвещение», 2000 г.
37. Хухлаева Г.В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет. – М.: «Просвещение». 1992 г.
38. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: «Просвещение», 1990 г.
39. Шорыгина Т.А. Правила пожарной безопасности для детей 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006 г.
40. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. – М.: ТЦ «Книголюб», 2004 г.
41. Щербак А.П.. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: «Владос», 1999 г.