**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №6 «Родничок» комбинированного вида п. Советский РМЭ**

**КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА**  
**здоровьесбережения воспитанников**  
**«ДЕТСКИЙ САД – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»**  
**Разработчик: Мичеева Валентина Леонидовна,**  
старший воспитатель МДОУ д/с №6 «Родничок»   
**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Полное наименование программы** | Комплексно-целевая программа «ДЕТСКИЙ САД – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ |
| **Основания для разработки программы** | * Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; * Конвенция о правах ребенка ООН; * Конституция Российской Федерации; * Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования; * Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17 октября 2013 года); * Методическими рекомендациями Минобрнауки «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от 21 октября 2010 года, № 03-248. * СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26); * Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». * Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения». * В сфере образования регионального уровня: Закон «Об образовании в Республике Марий Эл»;   Документы локального уровня:   * Устав МДОУ детский сад №6 «Родничок» комбинированного вида п. Советский Республики Марий Эл. * План работы  МДОУ детский сад №6 «Родничок» комбинированного вида на 2013-2014 учебный год. * Основная общеобразовательная программа  МДОУ детский сад №6 «Родничок» комбинированного вида 2013-2017 год. |
| **Период** **и этапы реализации программы** | 2014 – 2017 годы; Первый этап (2041 – 2015 гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга; Второй этап (2015 – 2016гг.) – основной (отработка основных компонентов программы); Третий этап (2016-2017гг.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада). |
| **Цель программы** | 1. Формирование новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду. 2. Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада. 3. Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса. |
| **Основные задачи, мероприятия программы** | * Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; * Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей; * Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий; * Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; * Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам; * Соблюдение валеологических требований на занятиях НОД, в режиме дня; * Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы; * Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья; * Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений. |
| **Ожидаемые, конечные результаты, важнейшие целевые показатели программы** | * Стабилизация показателей здоровья: * Уровень заболеваемости детей. * Повышение качества освоения основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность». * Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада. * Применение здоровьесберегающих технологий. |
| **Основные разработчики** | Мичеева Валентина Леонидовна,  старший воспитатель МДОУ д/с №6 «Родничок» |
| **Система организации контроля за выполнением программы** | Постоянный контроль выполнения программы осуществляет Совет МДОУ детского сада № 6 «Родничок» |

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ**  
**и основные направления программы «Детский сад – территория здоровья»**

*Если нельзя вырастить ребенка,*  
*чтобы он совсем не болел,*  
*то, во всяком случае, поддерживать у него*  
*высокий уровень здоровья вполне возможно.*  
*Н.М. Амосов, академик*

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.   
О неблагополучии в состоянии здоровья детей знали и говорили давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро. О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения.  
Закон РФ «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года);

и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.  
Особенно остро проблема сохранения, укреп­ления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с дошкольными учреждениями. Контингент воспитанников современных дошкольных учреждений. В настоящее время в детский сад приходят дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья как физического так и психического.   
Проблемы педагогического характера наиболее часто связаны с социально-педагогической запущенностью детей. Основными причинами «проблемного» поведения детей могут считаться следующие: несформированность основных культурно-гигиенических навыков, умения общаться как со сверстниками, так и со взрослыми людьми.   
Таким образом, проблема сохранения и укрепления здо­ровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания. Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-психолого-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющихся медицинских, психологических и педагоги­ческих проблем.   
В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.  
Эти организационные пробле­мы могут быть эффективно решены через реализацию в детском саду комплексно-целевой программы «Детский сад – территория здоровья», которая разработана на основе основной общеобразовательной программы «От рождения до школы», а также основанием для разработки программы послужили следующие нормативные документы:  
— Закон Российской Федерации «Об образовании от 29.12.2012 года № 273

— Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации», № 124-ФЗ от 24.07.1998г.;  
— «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.06.1993 г. (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.12.1993г. № 2288; Федеральных законов от 02.03.1998 г.; № 30-ФЗ, от 20.12.1999г. № 214-ФЗ, от 02.12.2000 г. № 139-ФЗ);  
 - ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних (№ 120-ФЗ от 24 июня 1999 г.);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;

— Концепция модернизации российского образования до 2010 года.  
— Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;  
 -Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи» № 916 29.12. 2001 г.;  
— Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» № 176/2017 от 31. 05. 2002 г. Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» № 2712/227/166/19 от 16.07.2002 г.;  
— СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

Программа «Детский сад – территория здоровья» призвана объединить педагогический персонал, специалистов детского сада и медицинский персонал, закреплённый за ДОУ в деле здоровьесбережения воспитанников и педагогов детского сада*.*

*Цели программы «*Детский сад – территория здоровья*»*

1.Формирование новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду

2.Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада.

3.Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.

Задачи:- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада;

- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей  
- Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;   
- Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;

- Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;  
- Соблюдение валеологических требований на занятиях НОД, в режиме дня;

- Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;

- Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;  
- Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.  
  
Основными направлениями в реализации программы являются:

* Физкультурно-оздоровительная работа;
* Организация работы с детьми;
* Медицинское сопровождение;
* Психологическое сопровождение;
* Оздоровительная работа с педагогами;
* Укрепление материально-технической базы;
* Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:  
  
1. Стабилизация показателей здоровья:

2. Уровень заболеваемости детей.

3. Повышение качества освоения основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность».   
4. Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада.  
5. Применение здоровьесберегающих технологий.

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:  
\*Музыкально-физкультурный зал;  
\*Мини-стадион;  
\*Игровые площадки и спортивный инвентарь для занятий физкультурой на открытом воздухе и в зале;  
\*Наличие в каждой семье спортивного инвентаря для занятий физкультурой;  
\*Медицинский кабинет;  
\*Кабинет педагога-психолога;

\*Кабинет учителя – логопеда

**I.  ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Цель** | **Задачи** |
| **Здоровье** | Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья | - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;  - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. |
| **Физическая**  **культура** | Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. | - развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. |
| **Безопасность** | Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности. | - формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них;  - приобщение к правилам безопасного для человека поведения; - передача детям знаний о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; - формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям. |

**II. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Срок** | **Ответственные** |
| **Организационная работа** | | | |
| 1. | Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников на совещании при заведующем | Ежеквартально | Медсестра |
| 2. | Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья) | Постоянно | Медсестра |
| 3. | Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания. | Постоянно | Медсестра |
| **Профилактическая работа** | | | |
| ***Диагностика*** | | | |
| 4. | Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада:  - резистентность организма ребенка;  - психическое здоровье; - физическое здоровье | По окончанию периода адаптации. | Медсестра,  педагог-психолог |
| 5. | Диспансеризация: - Проведение профилактических осмотров детей согласно приказу  МЗРФ и МОРФ от 30.06.1992г. № 187/272.  - Обследование:   врачом-педиатром,  (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы для занятий физкультурой) | Согласно плану 1 раз в год | Бригада узких врачей-специалистов  Советской ЦРБ  Врач-педиатр Медсестра |
| 6. | Клинико-лабораторные исследования:  - функционально-диагностические;  - обследование на гельминты | По плану | Медсестра |
| ***Профилактика*** | | | |
| 7. | Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка нуждающихся на «Д» учет | Постоянно | Медсестра |
| 8. | Общеукрепляющая терапия: -  иммуностимуляторы; - витамины (С витаминизация третьих  блюд); -  поливитамины | Постоянно | Медсестра |
| 9. | Закаливание:  - утренняя гимнастика; - обливание рук до локтя; - подвижные игры на свежем воздухе | Постоянно | Медсестра,  воспитатели групп |
| 10. | Физиотерапия: *Профилактические процедуры*: — ароматерапия (аромалампы). | Постоянно с учетом индивидуальных особенностей  ребенка | Медсестра, воспитатели групп |
| 11. | Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ | Постоянно | Зам. зав. по ВМР, Медсестра |
| 12. | Санитарно-просветительная работа: *— «Служба 03»* (обучение детей оказанию первой     помощи); - *«Это должен знать*  *каждый»* (привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни) | Согласно тематическому плану | Воспитатели |
| 13. | Первичная профилактика:  - ежедневный осмотр воспитанников; - изоляция больных детей; -контроль за санитарно-гигиеническими условиями; -контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия) - соблюдение СанПиН 2.4.1. 2660-10. | Постоянно | Медсестра |
| 14. | Организация питания воспитанников: а) ежедневное меню – раскладка; б) контроль качества приготовления пищи; в) контроль пищевого рациона воспитанников; г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции; ж) контроль за выполнением натуральных норм. | Постоянно | Медицинская сестра  Бракеражная комиссия ДОУ |
| 15. | Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников | Постоянно | Медсестра |

**III. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА  
3.1. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Анализ состояния  здоровья детей. | Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение  их по подгруппам здоровья.  Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий. Составление экранов здоровья и подбор рекомендаций по диагнозам. | август, декабрь  конец августа  конец августа | Медсестра,  Старший  воспитатель Воспитатели |
| 2. | Использование  воздушных ванн | Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде. | в  течение  года | Воспитатель |
| 3. | Использование  солнечных ванн | Пребывание детей на солнце в трусах и панамах, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком. | Июнь /  август | Воспитатель |
| 4. | Использование  закаливания водой | Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка». Дидактическое упражнение для обливания ног прохладной водой «Ножки чисто мы помоем». Дидактическое упражнение для полоскания горла прохладной водой «Хочешь знать, как гусь гогочет» | В течение года Июнь/  август  Июнь/ август | Воспитатель |
| 5. | Использование  босохождения | Комплекс упражнений «Топ, топ – наши ножки» | Июнь/ август | Воспитатель |
| 6. | Осуществление  контроля за выработкой правильной осанки | Дидактические упражнения «Позвони в колокольчик», «Сорви листок»,  «Дотянись до шарика» Использование тренажера «Пять волшебных точек» | В  течение года | Воспитатель Муз.руковод. |
| 7. | Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня. | Утренняя гимнастика  и гимнастика после сна. Подвижные, спортивные и народные игры. Динамические паузы и  физминутки. | В  течение года | Воспитатель Муз.руководит. |

**3.2. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом. | Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» Занятия по ЗОЖ Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные» | Ежедневно  В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
| 2. | Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом. | Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская» | Ежедневно  В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
| 3. | Формирование навыков культурного приёма пищи | Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение» | Ежедневно  В течение года  Ежедневно В течение года | Воспитатель |
| 4. | Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая. | Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса | Май | Воспитатель |

**3.3. ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Знакомство детей  с частями тела человека. | Занятия по ЗОЖ. Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми» | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
| 2. | Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов. | Занятия по ЗОЖ. Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько Дидактическая игра «Угадай по вкусу» Дидактическая игра «Волшебный мешочек» Чтение стихотворения «Маша обедает»  П. Воронько | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель Муз. руководит. |
| 3. | Формирование представлений о важности для здоровья  сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. | Занятия по ЗОЖ. Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение «Сказки о глупом мышонке»  С.Я. Маршака. Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой» Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Физкультурные досуги. | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель    Муз. руководи. |
| 4. | Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь» | Занятия по ЗОЖ. Игра по ТРИЗ «Что будет, если…» Досуг «Осторожно микробы» Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Беседа «Откуда берутся болезни» Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна. | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
| 5. | Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь. | Занятия по ЗОЖ. Беседа «Если ты заболел» Дидактическая игра «Лекарства под ногами» Кроссворд «Зелёная аптека» Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека» Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит» Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно» Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги» | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
| 6. | Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека. | Занятия по ЗОЖ Разучивание физминутки «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Чтение сказки «Зарядка и Простуда» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию» | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
| 7. | Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая. | Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса | Май | Воспитатель |

**3.4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ГИБКОСТИ,**

**ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Формирование правильной осанки | Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания. Кружок «Улыбка», занятия по логоритмике | В соответствии с перспективными планами работы | Воспитатель,  учитель - логопед |
| 2. | Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения. | Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты.  Кружок «Улыбка» | В соответствии с перспективными планами работы | Воспитатель Муз. руководит. |
| 3. | Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. | Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм);  Кружок «Улыбка» | В соответствии с перспективными планами работы | Воспитатель   Муз. руководит. |
| 4. | Развитие координации движений и ориентировки в пространстве. | Занятия по физической культуре Музыкальные занятия.  Музыкально-ритмические движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.  Кружок «Улыбка» | В соответствии с перспективными планами работы | Воспитатель   Муз. руководит. |
| 5. | Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега. | Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания  Кружок «Улыбка» | В соответствии с перспективным планом работы | Воспитатель |
| 6. | Формирование умения кататься на велосипеде, самокате. | Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке. Спортивный досуг на воздухе. | Май — сентябрь | Воспитатель |
| 7. | Формирование умения ползать, пролезать, подлизать, перелазить  через предметы. | Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.  Кружок «Улыбка» | В соответствии с перспективным планом работы | Воспитатель |
| 8. | Формирование умений в ловле и передаче мяча. | Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.  Кружок «Улыбка» | В соответствии с перспективным планом работы | Воспитатель |
| 9. | Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём. | Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.  Кружок «Улыбка» | В течение года | Воспитатель |

**3.5. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке | Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе. Спортивные досуги на воздухе. | В соответствии с перспективными планами работы | Воспитатель |
| 2. | Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание) | Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования. | В соответствии с перспективными планами работы | Воспитатель |
| 3. | Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных. | Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Презентация для детей «Зверобика» Игры – импровизации. | В соответствии с перспективными планами работы | Воспитатель    Муз. руководит. |
| 4. | Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр. | Экскурсия по физкультурному уголку группы. Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования. Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками. | В течение года | Воспитатель |
| 5. | Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений | Занятия по музыке. Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация. Презентации «Лёгкая атлетика», «Танцы народов мира» | В соответствии с перспективным планом работы | Воспитатель Муз. руководит. |
| 6. | Поддержание интереса к физической культуре и спорту | Презентация «Виды спорта» Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» Спортивные игры на мини – стадионе и в зале. Разучивание стихотворения «Маленький спортсмен» Е. Багрян. Спортивные соревнования между командами детских садов посёлка Советский | Май — сентябрь | Воспитатель |
| 7. | Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая | Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса | Май | Воспитатель |

**3.6. ПРИОБЩЕНИЕ К ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА ПОВЕДЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Направления работы** | **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Осуществление контроля за соблюдением правил безопасного пребывания в детском саду | Занятия по ОБЖ Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе» Презентация «Опасные предметы» Анализ ситуаций. | Ежедневно | Все сотрудники ДОУ, в соответствии с должностной инструкцией |
| 2. | Передача знаний о правилах дорожного движения. | Занятия по ОБЖ.  Презентации ПДД, «Когда мы пешеходы», «Безопасная дорога» Интервью с детьми «ПДД – наши верные друзья» Сюжетно – ролевые игры «Автобус», «Путешествие», «Шофер» Дидактические игры  Конкурс рисунков и поделок. Экскурсия к дороге. Досуги. Чтение художественной литературы. | В соответствии с перспективными планами | Воспитатель   Муз. руководит. |
| 3. | Передача знаний о правилах пожарной безопасности. | Занятия по ОБЖ.  Беседы. Дидактические игры. Сюжетно – ролевая игра «Пожарная часть» Анализ ситуаций. Досуги. Конкурс рисунков. Презентации  «Лесные пожары» и «Опасные электроприборы» Инсценировка стихотворения «Кошкин дом» Чтение художественной литературы | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель   Муз. руководит. |
| 4. | Формирование представлений о ядовитых ягодах, грибах и растениях. | Занятия по ОБЖ.  Дидактические и подвижные игры. Досуги. Презентация «Грибы» Конкурс рисунков и поделок. Беседы. Чтение художественной литературы. | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель    Муз.работник |
| 5. | Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая | Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса | Май | Воспитатель |

**IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направления**  **работы** | **Формы работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Психологическая диагностика: — стартовая; — итоговая. | Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йирасека, тестовая беседа С.А. Банкова обследования степени психосоциальной зрелости позволит выявить детей, вероятно имеющих какие-либо особенности развития мотивационной и познавательной сфер | Подготовительная группа сентябрь, май | Педагог-психолог |
| 2 | Анализ адаптации детей к условиям ДОУ | Наблюдение, анкетирование педагогов, родителей, составление таблицы адаптации. | Начало учебного года и по мере поступления детей | Педагог-психолог |
| 3 | Выявление детей группы риска | Анализ диагнозов в медицинских картах ребёнка | После проведения профилактических осмотров | Педагог-психолог |
| 4 | Составление программ психолого-педагогического сопровождения | Совещание при заведующей, педсовет | Начало  учебного года | Педагог-психолог |
| 5 | Занятия с детьми из группы риска | Игровые развивающие занятия в кружке «Разноцветные ладошки» | В течение учебного года | Педагог-психолог |
| 6 | Изучение психологического состояния педагогов | Анкеты, тесты | Начало  учебного года | Педагог-психолог |
| 7 | Формирование навыков общения педагогов с детьми, родителями | Семинары-практикумы, тренинги, консультации | В течение учебного года | Педагог-психолог |
| 8 | Разработка рекомендаций по сохранению психологического здоровья детей и взрослых | Памятки, буклеты, стенды | В течение учебного года | Педагог-психолог |

**V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Программные мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Тренинг и психогимнастика | 1 раз в месяц/ Постоянно | Педагог-психолог |
| 2. | Аудиовизуальная релаксация | 1 раз в месяц/ Постоянно | Педагог-психолог |
| 3. | Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний». | Постоянно | Педагог-психолог |
| 5. | Пропаганда здорового образа жизни | Постоянно | Медицинская сестра Администрация |

**VI. УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДЕТСКОГО САДА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Программные мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Приобретение спортивного оборудования и инвентаря  для занятий на открытом воздухе. | 2014-2016 | Администрация  детского сада |
| 2. | Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий в музыкально-физкультурном зале. | 2014-2016 | Администрация  детского сада |

**VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направления работы** | **Формы организации** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. | Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте ДОУ. | 1 раз в год | Воспитатели |
| 2 | Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здо­ровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегре­вание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психи­ческое здоровье ребенка. | Индивидуальные и групповые консультации, родитель­ские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели  Старший  воспитатель |
| 3 | Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литерату­ры, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответст­вующих художественных и мультипликационных фильмов. | Создание библиотеки (медиатеки), памяток, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели  Старший  воспитатель |
| 4 | Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводи­мыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми кружков, ориентированных на оздоровление дошкольников. | Информация на сайте ДОУ. | Постоянно | Старший  воспитатель |
| 5 | Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в се­мье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. | Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели  Старший  воспитатель |
| 6 | Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительно­го отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной актив­ности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фит­нес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); сов­местное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствую­щих художественных и мультипликационных фильмов | Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели  Старший  воспитатель |
| 7 | Информировать родителей об актуальных задачах физического воспи­тания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возмож­ностях детского сада в решении данных задач. | Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ. | Постоянно | Старший  воспитатель |
| 8 | Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы раз­вития важных физических качеств, воспитания потребности в двигатель­ной деятельности. | Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели  Старший  воспитатель |
| 9 | Создавать в детском саду условия для совместных с родителями заня­тий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других ме­роприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, в посёлке). | Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели  Старший  воспитатель |
| 10 | Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами по­ведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей спо­собности видеть, осознавать и избегать опасности. | Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели |
| 11 | Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику бе­зопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пре­бывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи — ~01~, «02» и ~ОЗ~ и т. д.). | Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели |
| 12 | Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного пове­дения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирова­ние моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях. | Консультации, праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели  Старший  воспитатель |
| 13 | Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюде­ние правил безопасного поведения на дорогах. | Памятки, презентации, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели |
| 14 | Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение ли­тературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. | Памятки, буклеты, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели |
| 15 | Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста. | Информация на сайте ДОУ. | По плану | Старший  воспитатель |

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:  
  
— Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.  
— Уровень готовности выпускников к школьному обучению.  
— Уровень освоения детьми основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность».  
— Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.  
— Заболеваемость воспитанников.  
— Физическая подготовленность воспитанников.  
— Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).  
— Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.  
Формы представления результатов программы  
— Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на Совете ДОУ.  
— Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ.  
— Размещение материалов на сайте ДОУ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ  
и другие информационные источники  
  
 1. А.А. Майер «Управление инновационными процессами в ДОУ», ТЦ «Сфера», 2008г.  
2.3. И.В. Юганова «Экспертные оценки в дошкольном образовании», ТЦ «Сфера», 2009г.  
3. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «От рождения до школы» основная общеобразовательная программа дошкольного образования, «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2010г.  
4. Л.И. Лукина «Организационные аспекты работы с педагогическими кадрами ДОУ», ТЦ «Сфера», 2010г.  
5. О.В. Солодянкина «Система проектирования в дошкольном учреждении», М., «Аркти», 2010г.  
6. Н.В. Микляева «Детский сад и школа будущего: основы сотрудничества и партнёрства», ТЦ «Сфера», 2011г.  
7. Н.В. Микляева «Технологии непрерывного образования в детском саду и школе», ТЦ «Сфера», 2011г.  
8. Интернет-сайт журнала «Педагогический мир», www.pedmir.ru/viewdoc.php

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Периодичность выполнения | Рекомендации | | | | | | |
| Организация двигательного режима | | | | | | | | |
| Гимнастика на свежем воздухе | Ежедневно | Основной эффект утренней гимнастики - создание эмоционально -положительного настроя на предстоящий день. Формы организации: традиционная, игровая гимнастика, сюжетная | | | | | | |
| Непосредствен но образовательная деятельность (НОД) «Физическая культура» | 3 раза в неделю | Проведение НОД «Физическая культура» на открытом воздухе обеспечивает совершенствование функциональ­ных систем и закаливание организма ребенка. Организация НОД «Физическая культура» на воздухе в спортивной форме при достаточной двигательной актив­ности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Температура воздуха: • 20 °С и выше (одежда: шорты, футболка, носки, спортивные тапочки); • 15—19 °С (одежда: тонкий трикотажный спортивный костюм, спортивная обувь). НОД «Физическая культура» можно проводить перед прогулкой или после нее, чтобы увеличить время пребыва­ния детей на свежем воздухе. В дни НОД «Физическая культура» воспитатель должен правильно распреде­лить двигательную деятельность детей. Если НОД проводится перед прогулкой, надо тщательно проверить, чтобы все дети насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после пе­реодевания побыть 10-15 мин в помещении под контролем помощника воспитателя, а затем выйти на прогулку. Занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще исполь­зуют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому после НОД «Физическая куль­тура» нужно предусмотреть спокойную деятельность детей на прогулке. Если НОД проводится после прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни в начале прогулки менее подвижные игры. НОД «Физическая культура» после прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, так как дети после активной мышеч­ной деятельности остаются в помещении. Методика НОД «Физическая культура» на открытом воздухе предусматривает использование 50 % времени для выполнения беговых упражнений. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает разг витие различных мышечных групп и тренировку детского организма. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части. | | | | | | |
| Группа | Продолжительность частей занятий (мин) | | | | | Общая продолжительность |
| вводная | основная | | | заключительная | (мин) |
| 1 младшая |  |  | | |  |  |
| 2 младшая |  |  | | |  |  |
| Средняя | 3^ | 1 4,5- 1 7,5 | | | 2,5-3,5 | 20-25 |
| Старшая | *1-А* | 19-23 | | | 3-4 | 25-30 |
| Подготовительная | 4-5 | 22,5-26 | | | 3,5-4 | 30-35 |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  |  | Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети вы­полняют 3-5 дыхательных упражнений. После непродолжительной ходьбы выполняется бег (медленный) по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучение различным видам бега.  Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых выполняется бег со средней скоростью в зависимости от возраста *-* от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.  На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со сред­ней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется под­вижная игра или игра-эстафета.  В заключительной части проводятся медленный бег, затем ходьба, во время которой выполняются 6-8 дыхатель­ных упражнений.  После НОД «Физическая культура» дети осуществляют обширное умывание, растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. | | | | | | |
| Час двигательной активности (ЧДА) | 1 раз в неделю | Включает в себя ряд подвижных игр, которые могут объединяться единым сюжетом с учетом различных видов игр и чередования темпа подвижности. Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия со­гласно возрасту детей:  • 2-я младшая группа - 15—20 мин;  • средняя группа —20-25 мин;  • старший дошкольный возраст - 25-30 мин | | | | | | |
| Музыкально-ритмические занятия | 2 раза в неделю | Проводятся согласно расписанию. В случае отсутствия музыкального работника воспитатель использует техни­ческие средства для организации музыкального занятия, концерты, музыкально-подвижные, музыкальные игры, «музыкалыную гостиную» | | | | | | |
| Спортивный досуг | 1-2 раза в месяц | Проводится в привычной для детей обстановке с применением красочных предметов, придающих движениям характер конкретного задания (поймать, забросить). Желательно использовать сюжеты знакомых сказок, песен. стихотворений. Детям должны быть знакомы игры и игровые задания, подсказанные естественными условиями. В средней группе используются задания, требующие принятия самостоятельных решений (увернуться от «ло-вишки», собрать пирамидку). В старшем возрасте необходимо практиковать игры и упражнения соревнователь­ного типа, эстафеты. Детей необходимо приобщать к изготовлению атрибутов. В развлечение включаются 3—4 игры, *2-А* игровых задания, а также литературно-художественный материал.  Физкультурные досуги отличаются по содержанию и композиции:  1. Физкультурный досуг, построенный на материале хорошо знакомых детям игр и упражнений.  2. Физкультурный досуг из спортивных игр (городки, катание на велосипеде, баскетбол, а также бег, прыжки, метание, лазанье).  3. Физкультурный досуг «Веселые старты».  4. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением.  5. Физкультурный досуг с элементами спортивного ориентирования | | | | | | |
| Творческая  площадка  «Спортивная» | 1 раз в неделю в летний период | 1-й блок - подвижные игры; 2-й блок *-* игры-эстафеты; 3-й блок - народные игры; 4-й блок - спортивные игры.  Блоки чередуются, в них рекомендуется включить игры малой подвижности, физические упражнения, закали­вающие процедуры (воздушно-солнечные ванны, хождение босиком по дорожке здоровья). Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия согласно возрасту детей:  • 2-я младшая группа - 15-20 мин;  • средняя группа - 20-25 мин;  • старший дошкольный возраст- 25-30 мин | | | | | | |
| Прогулка с вклю­чением подвиж­ных игр и упраж­нений | 2 раза в день | Подвижные игры - обязательный элемент прогулок (ежедневно 12-14 раз). Но это не 12-14 различных игр, а 4-5, каждая из игр повторяется 3—4 раза. Каждую неделю необходимо планировать 2-3 новые игры. Для того чтобы интерес к играм не пропал, их следует усложнять и разнообразить, придумать новый вариант игры, уже знакомой детям. Подбирать игры необходимо с учетом предшествующей нагрузки. Интенсивность двигательной нагрузки игр регулируется согласно погодным условиям, в теплую погоду проводятся более спокойные игры. | | | | | | |
| Гимнастика для  глаз (офтальмо-тренаж) | Во время орга­низации НОД на физкульт­минутках, гим­настических комплексах после сна | Игровые упражнения для глаз. Театр одной руки. | | | | | | |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно | Проводится ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. Включает в себя гимнастику пробуждения, дыхательную гимнастику, поглаживающий массаж, хождение по массажным дорож­кам, ребристой доске, коррекционные упражнения (используется нестандартное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки), пальчиковую гимнастику. Используется также интеллектуальный, антистрессовый массаж. Завершается гимнастика после сна умыванием | | | | | | |
| Пальчиковая  гимнастика | 3-4 раза в день | Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвращает возможность возник­новения детских неврозов. Обеспечивает развитие мелкой моторики, чувства ритма, подвижности пальцев, уме­ния двигаться в соответствии со словами | | | | | | |
| Оздоровительный бег | 2 раза в неделю | Проводится группами по 5-7 человек во время утренней прогулки; продолжительность - 3-7 мин | | | | | | |
| Физкультминутки | Ежедневно | Проводятся по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной педагогом деятель­ности; продолжительность-3-5 мин | | | | | | |
| Активный отдых:  - походы;  - экскурсии по маршруту;  - целевые прогулки | 1-2 раза в не­делю | Летние месяцы благоприятны для организации пешеходных прогулок, экскурсий, прогулок по маршруту (про­стейший туризм). Прогулка на свежем воздухе - это всегда положительные эмоции (удивление, восторг, ра­дость), общение, творчество, что является важнейшим фактором оздоровления и развития детей. Удобная одежда и обувь (полуботинки, кеды, кроссовки) способствуют успешному их проведению. Продолжительность экскурсий или прогулки для детей старшего дошкольного возраста не должна превышать 30-40 мин в один конец.  Длина пути для 6-7-летних детей составляет не более 1,5-2 км в один конец, для детей 4-5 лет - не более 1,5 км. Каждые 10-15 мин пути следует устраивать остановки для отдыха продолжительностью 5 мин. Во время прогулки обеспечивается деятельность средней и малой (отдых после перехода) интенсивности, затем детям раздаются физкультурные пособия (мячи, скакалки, обручи и др.) для активной деятельности. Можно во время прогулки провести очередное физкультурное занятие, подвижные игры. Перед возвращением рекомен­дуется вновь перейти к спокойной деятельности.  На конечном пункте дается привал на 20-30 мин. Во время отдыха проводятся необходимые наблюдения; дети собирают с воспитателем отдельные виды растений, насекомых и т. д. и берут их с собой в детский сад для по­следующих наблюдений. Во время отдыха можно также провести беседу, дидактическую игру, прочитать книгу, разучить стихотворение. Виды прогулок:  Прогулка на территории ДОУ: развлекательные, сюжетные.  Туристические и целевые прогулки: спортивно – тренировочные, краеведческие, практические.  Туристические и целевые прогулки следует проводить исключительно в первой половине дня. В летний период прогулки могут начинаться с 9.00 или 10.00. Проведение туристических и целевых прогулок в конце недели позволяет предупредить развитие психического утомления детей в условиях замкнутого образовательного пространства. | | | | | | |
| Охрана психического здоровья | | | | | | | | |
| Использование приемов релакса­ции: минуты ти­шины, музыкаль­ные паузы | Ежедневно | Использование аудиокассет: голоса птиц, зверей, шум прибоя и т. д. Использование игрушек-«шумилок» для развития слухового внимания, усидчивости, воображения, снятия эмо­ционального напряжения | | | | | | |
| Психогимнастика | Ежедневно на занятиях, в повседневной деятельности | Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры и тренинговые упражнения на подавление отрица­тельных эмоций и снятия невротических состояний, коррекция поведения | | | | | | |
| Музыкотерапия | Ежедневно | Музыкальное оформление фона режимных моментов (активное и пассивное; классическая, инструментальная музыка), музыкально-театральная деятельность.  Примерное расписание звучания фоновой музыки. | | | | | | |
| Время звучания | | | Преобладающий эмоциональный тон | | | |
| 7**.30-8.00**  **8.40-9.00**  **11.20-12.40**  **15.00-15.15** | | | Радостно-спокойный  Уверенный, активный  Умиротворенный, нежный  Оптимистично-просветленный, спокойный | | | |
|  |  | Примерный репертуар фоновой музыки (для детей старшего дошкольного возраста) | | | | | | |
| Функция фоновой музыки | | | | Примерный репертуар | | |
| Релаксирующая (расслабляющая) | | | | К. Дебюсси «Облака» А. П. Бородин «Ноктюрн» из струнного квартета К.-В. Глюк «Мелодия» | | |
|  |  | Тонизирующая (повышающая жизнен­ный тонус, настроение) | | | | Э. Григ «Утро» (из сюиты «Пер Гюнт») И.-С. Бах «Шутка» И. Штраус «Весенние голоса» (вальс) П. И. Чайковский «Времена года» («Подснежник») | | |
|  |  | Активизирующая (возбуждающая) | | | | В.-А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» (финал) М. И. Глинка «Камаринская» В.-А. Моцарт «Турецкое рондо» П. И. Чайковский «Вальс цветов» (из балета «Щелкунчик») | | |
|  |  | Успокаивающая (умиротворяющая) | | | | М. И. Глинка «Жаворонок» А. К. Лядов «Музыкальная табакерка» К. Сен-Сане «Лебедь» Ф. Шуберт «Серенада» | | |
|  |  | Организующая (способствующая кон­центрации внимания при организован­ной деятельности) | | | | И.-С. Бах «Ария» (из сюиты № 3) А. Вивальди «Времена года» («Весна». «Лето») С. С. Прокофьев «Марш» (из симфонической сказки «Петя и волк») Ф. Шуберт «Музыкальный момент» | | |
| Сказкотерапия | По мере необ­ходимости, но не чаще 2 раз в неделю | Использование волшебных сказок | | | | | | |
| Песочная терапия | Во время еже­дневных про­гулок, индивидуальных занятий логопеда, педагога - психолога | Использование таких приемов, как просеивание песка через ладошки, смешивание его с водой, изготовление из мокрого песка различных фигурок и поделок и т. д. Цели игр: 1) стабилизировать эмоциональное состояние; 2) избавить от психологических травм; 3) формировать самооцен­ку; 4) обучать самовыражению, общению с другими детьми; умению разрешать конфликты, выражать свои пе­реживания; 5) развивать внимание, память, воображение, восприятие, речь, мелкую и крупную моторику рук | | | | | | |
| Релаксационные упражнения | Перед дневным сном | Выполняются релаксационные, саморегуляционные упражнения в стихотворной форме | | | | | | |
| Обеспечение бла­гоприятного пси­хологического климата в группе и ДОУ в целом | Ежедневно | Альтруистический стиль общения педагога с детьми. Осуществление педагогики сотрудничества. Позитивный настрой педагога на работу. Показателями благоприятного психологического климата являются критерии психо­логического и социального здоровья участников образовательного процесса.  Наиболее важным критерием психического здоровья считается психическое равновесие. От степени выраженно­сти психического равновесия зависит мера уравновешенности человека, его адаптированность к объективным условиям- Этот критерий органично связан с двумя другими. К критериям психического здоровья принято относить:  1) способность адекватно воспринимать окружающую среду и осознанно совершать поступки;  2) целеустремленность, работоспособность, активность;  3) полноценность семейной жизни, способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, чувство ответственности за потомство и близких членов семьи;  4) критический подход к обстоятельствам жизни;  5) автономию личности, компетентность в отношении окружения, самоактуализацию, уверенность в себе, необидчивость (умение освобождаться от затаенных обид);  6) независимость и естественность поведения;  7) чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке;  8) самообладание и способность радоваться.  К критериям социального здоровья относятся: интерес к самому себе, общественный интерес, самоконтроль, гибкость, принятие неопределенности, ориентация на творческие планы, научное мышление, ответственность за свои эмоциональные нарушения, высокая фрустрационная устойчивость. Дополняют этот список такими кри­териями, как культура потребления, альтруизм, эмпатия, бескорыстие, демократизм в поведении. К психическом} нездоровью обычно относят:  1) беспричинную злость:  2) враждебность;  3) повышенную тревожность;  4) снижение когнитивной активности;  5) хаотичность и категоричность мышления;  6) повышенную внушаемость;  7) уход от ответственности за свои поступки;  8) зависимость от вредных привычек;  9) пассивность (духовное нездоровье), утрата веры в себя, свои возможности.  Социальное неблагополучие личности проявляется в неадекватном восприятии окружающего мира, дезадаптивном поведении, конфликтности, враждебности, эгоцентризме (выливающихся в жестокость и бессердечность), стремление к власти и др. | | | | | | |
| **Профилактика заболеваемости** | | | | | | | | |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме |  | Необходимое условие правильного развития, хорошего роста - научить правильному дыханию. Ребёнка легко можно научить правильному дыханию. Суть дыхания состоит в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадётся на 2 акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объёму. Лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.  Это могут быть следующие игровые упражнения:  «Бумажная мельница», «Яркая свеча», «Мыльные пузыри», «Свистульки», «Надуем шарик», «Ароматный цветок» | | | | | | |  |
| Витаминизация третьего блюда | Ежедневно | Согласно меню | | | | | | |
| Употребление соков и фруктов | Второй завтрак | Согласно меню | | | | | | |
| **Закаливающие мероприятия** | | | | | | | | |
| Закаливание воздухом.  Воздушные ванны (облегченная одежда; соответствующая сезону одежда)  Солнечные и воз­душные ванны  Прогулки на воздухе | Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно | Хождение босиком после сна -до 5 мин. В присутствии детей рекомендуется аэрация помещений за счет одностороннего открытия окон. При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 1 8 °С следует держать постоянно открытыми все окна, при температуре наружного воздуха ниже 1 8 °С или наличии сильного ветра - один оконный проём; при температуре наружного воздуха ниже 16 °С и дождливой погоде должны быть постоянно открытыми фрамуги. Проводится сквозное проветривание (5-7 мин) в отсутствии детей, температура не должна быть ниже 1 8 °С.  **График проветривании:**  **1.** **Утром,** перед приходом детей.  2. Перед **занятием.**  **3.** **После ухода** детей на прогулку,  4. Перед сном.  5. После полдника.  **Требования к одежде детей в помещении**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Температура воздуха | Одежда | Допустимое число слоев одежды в области туловища | | 18-20°С | Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготки для старших дошкольников, гольфы, туфли | 2-3 | | 21-22°С | Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлоп­чатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, туфли или легкие босоножки | 2 | | 23 °С и выше | Тонкое хлопчатобумажное белье (необязательно), легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки | 1-2 |   **Одежда детей дошкольного возраста на прогулке в летнее время года при средней двигательной активности**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Погодные условия | | | | | | | | | Солнечно | | | | Пасмурно | | | | | 15-1 7 °С | 18-20°С | 21-23°С | 24 °С и выше | 15-17 °С | 18-20°С | 21-23°С | 24 °С и выше | | Майка, тру- | Майка, тру- | Трусы, май- | Трусы, нос- | Майка, тру- | Майка, тру- | Майка, трусы, | Трусы, носки. | | сы, футболка | сы, одежда | ка, платье | ки, босонож- | сы, футболка | сы, платье | платье | босоножки | | с короткими | из х/б ткани | из легкой | ки, панама | с длинными | из плотной | из легкой |  | | рукавами, | с длинными | х/б ткани |  | рукавами, | х/б ткани | х/б ткани |  | | костюм | рукавами. | с короткими |  | кол готы, | с длинными | с короткими |  | | спортивный. | трикотажная | рукавами, |  | туфли, кос- | рукавами, | рукавами |  | | носки, туфли | кофта | носки, босо- |  | тюм спор- | трикотажная | гольфы, |  | |  |  | ножки |  | тивный | кофта, кол го- | босоножки |  | |  |  |  |  |  | ты, туфли |  |  |   Лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно при­нимать не ранее чем через полтора часа после еды и заканчивать не позднее чем за 30-40 мин до еды. Закалива­ние солнцем может проходить на прогулках в весенне-летнее время при обычной деятельности детей. Общие солнечно-воздушные ванны на открытом воздухе начинают в легкой тени деревьев при температуре воздуха 19-20 °С для старших и 20-21° С для младших дошкольников с 5 мин и постепенно доводят до 30-40 мин. При температуре воздуха выше 22 °С дети могут принимать воздушные ванны в течение всей прогулки. В сол­нечную погоду детей выводят на открытое солнце сначала на 5-6 мин один раз в день, а после появления загара -3^ раза по 10-15 мин. Во время принятия воздушной ванны на детях трусы, босоножки с носками, легкие па­намки.  Летом это должны быть облегченная одежда и светлый головной убор. Если на улице жарко, детей можно раз­деть до трусов и панамок. Очень полезно дать ребятам возможность походить босиком.  При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, чго оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия    Необходимое условие физического и психического развития каждого ребенка - движение, двигательная актив­ность. В пределах группового помещения она ограничена, поэтому важнейшей составляющей общего развития является прогулка. В ДОУ необходимо широко использовать в работе с детьми динамические прогулки:  • про гул ка-по ход;  • прогулка на основе подвижных игр;  • прогулка-экскурсия;  • сюжетно-игровая прогулка;  • прогулка по экологической гропе здоровья (1 раз в квартал).  Структура прогулки по экологической тропе здоровья  1. До начала прогулок по экологической тропе здоровья необходимо познакомить детей с нормами поведения в природной среде, являющимися элементами экологической культуры.  2. Наблюдение.  Сочетание двигательной активности с формированием экологических знаний может быть различным:  1) наблюдения за природными явлениями могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в спокой­ном темпе по тропе здоровья, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательно­сти в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки;  2) физические упражнения могут предшествовать наблюдениям, проводимым в конце занятия при возвращении по тропе здоровья в детский сад;  3) в начале занятия могут применяться физические упражнения (например, дозированная ходьба в сочетании с бегом по тропе здоровья), затем проводятся природоведческие наблюдения, которые заканчиваются подобран­ными в соответствии с темой упражнениями и подвижными играми. Занятие завершается либо дозированным бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в спокойном темпе. 3, Физические упражнения. Обычно используются следующие их разновидности:  - дозированная ходьба в сочетании с бегом (объем нагрузки: время, длина дистанции, а также ее интенсивность -зависит от конкретных задач занятия);  - упражнения дыхательной гимнастики (например, «Листья шуршат», «Морозно», «Одуванчик», «Радуга, обни­ми меня» и т. п.);  - общеразвивающие упражнения (например, «Листопад», «Поймай снежинку», «Подснежник», «Колокольчики»  и др.);  - подвижные игры (например, «Перелет птиц», «Льдинки, ветер и мороз», «Скворечники», «Цветы и ветерки» и т. п.);  - эстафеты (например, «Сбор картофеля», «Слалом», «Бегущие ручейки», «Эстафета пчелок» и др.);  - сезонные упражнения спортивного характера (например, зимой используются катание на санках и ходьба на лыжах).  Подбор упражнений определяется темой занятия и взаимосвязан с содержанием природоведческих наблюдений.  **Структура прогулки-похода.**  1. Подготовка к прогулке и сбор у здания ДОУ (15-20 мин).  2. Движение до основного места прогулки.  3. Крайстренинг, подвижные и спортивные игры.  4. Самостоятельная деятельность детей.  5. Возвращение.  **Структура сюжетпо-игровой прогулки.**  1. Сюрприз-загадка (письмо, ребус, пиктограмма, карла, шарады).  2. «Вперед- к приключениям!» (выполнение заданий).  - Крайстренинг (крайстренинг - круговая тренировка на искусственной полосе препятствий).  - Преодоление естественных препятствий.  - Подвижные игры.  - Задания для развития психических процессов: внимания, памяти, восприятия, мышления.  3. «Задание выполнено!» (выход из проблемной ситуации, подведение итогов).  Структура прогулки-экскурсии (целевая прогулка).  1. Наблюдение в соответствии с темой целевой прогулки.  2. Игры с детьми.  3. Самостоятельная игровая деятельность детей.  4. Возвращение в детский сад.  Основная цель динамических прогулок: в конце недели предупредить развитие психического утомления детей в условиях образовательного замкнутого пространства.  Структура прогулки на каждый день.  1. Подготовка к прогулке (игровые приемы, мотивация, планирование прогулки, подготовка выносного материала).  2. Одевание детей (навыки самообслуживания, художественное слово).  3. Наблюдение (3-я неделя - наблюдение за погодой; 1, 2, 4-я - наблюдения в природе, за животными, явлениями природы, опыты и эксперименты).  4. Самостоятельная игровая деятельность.  5. Индивидуальная работа.  6. Игры (2-3 подвижных игры большой подвижности, 2-3 - малой и средней подвижности, 1 игра по выбору де­тей).  7. Трудовая деятельность,  Рекомендации по организации игр на прогулке.  1. Игры должны соответствовать времени года.  2. Важно всех детей привлечь к участию в организованной деятельности (возможно организовывать игры по под­группам, но общая игра обязательна).  3. Игра повторяется от 3 до 5 раз, с малоподвижными детьми - 2-3 раза.  4. Общее время организованной двигательной активности (младший возраст- 15 мин, средний возраст-20 мин, старший возраст - 25 мин).  5. Необходимо вносить изменения в содержание правил игры.  6. В неделю вводится 2-3 новые игры.  7. Необходимо учитывать рациональность сочетания различных видов занятий и форм двигательной деятельности | | | | | | |

Принято на Совете педагогов Утверждаю

в МДОУ детский сад № 6 Заведующая МДОУ детский сад № 6

"Родничок" комбинированного вида «Родничок» комбинированного вида

п. Советский Республики Марий Эл п. Советский Республики Марий Эл

протокол № 3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бердинцева Т.В.

«11 марта» 2014 г. «11 марта» 2014 г.

**КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА**  
**здоровьесбережения воспитанников**  
**«ДЕТСКИЙ САД – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»**  
**муниципального**

**дошкольного образовательного учреждения**

**детский сад №6 «Родничок»**

**комбинированного вида**

**п. Советский Республики Марий Эл**

**на 2014-2017 гг**

МДОУ открыто: 30.11.1981 г.

Расположено по адресу: РМЭ п. Советский, ул. Заводская, д.17

Лицензия Министерства образования и науки РМЭ РО № 027022

Регистрационный № 421 от 22.07.2011 гМДОУ аттестовано 22.07.2011г., Приказ №869