**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБОУ СОШ с. Воскресенка

структурное подразделение

детский сад «Рябинка».

от \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012г.

№ -*од*

Заведующий структурного подразделения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Хохрина

**Физкультурно-Оздоровительная программа «Здоровячок»**

**на 2012 – 2015 учебный год.**

ГБОУ СОШ с. Воскресенка структурное подразделение детский сад «Рябинка».

**ПРИНЯТА**

На педагогическом совете

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Хохрина.

**Общие положения.**

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 развития у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных мероприятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизируются различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечнососудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки. Мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение: приседание, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как организованную образовательную деятельность физкультурой, так и утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно – закаливающих процедур, требующих определенных временных затрат, необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна. Время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести с детьми две – три игры разной степени подвижности (10 – 15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

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

Главные из них:

- 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.

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.

**Цель** работы по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

**Цель**  оздоровительной работы – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях  дошкольного учреждения и семьи.

**Достижение поставленных целей осуществляется  посредством решения следующих задач:**

1. обеспечение снижения частоты  случаев  заболеваемости
2. улучшение  физического развития детей
3. повышение к устойчивости к  утомлению, повышение работоспособности
4. формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

**Ведущие линии реализации задач программы:**

1. обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе здоровьесберегающих технологий.
2. забота о социальном благополучии ребёнка.
3. всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

**Пути реализации:**

1. внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ
2. партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

**Ожидаемые результаты:**

1. У детей:

- оптимальное функционирование организма;

- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;

- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;

-осознание совей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

1. У педагогов:

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

1. У родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

**Основные принципы программы:**

* 1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
	2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
	3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
	4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
	5. **Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.
	6. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

**Основные направления программы:**

**Профилактические мероприятия**

1. Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

- мониторинг здоровья

- рациональная организация двигательной активности

- система работы с родителями

- система закаливания

 2. Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в ДОУ.

- строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;

 - коррекция режима дня и питания;

 - закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;

 - мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.

 **Психогигиенические мероприятия**

- осмотр детей специалистами и осмотр детей медицинским персоналом ДОУ

- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий и заболеваемости детей

- ежедневные  циклы физкультурных занятий

- гимнастика после сна

- обязательные ежедневные прогулки

- самостоятельная двигательная активность детей

- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

- ходьба по «дорожкам здоровья»

- мытье ног

- полоскание рта

-воздушные ванны в облегченной одежде

- гимнастика  и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

- постоянный контроль за осанкой

-контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом

- рациональное питание

- кварцевание помещений

- витаминизация третьего блюда

- игровой массаж

- пальчиковая гимнастика

- дыхательная гимнастика

- хождение по «дорожкам здоровья»

 - релаксация, элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

- оказание консультативной помощи родителям   по вопросам сохранения здоровья

- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий

-участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

**Оздоровительные мероприятия**

**Строгое соблюдение режима дня:**

1. Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
2. Полноценный дневной сон
3. Прогулка

**Развитие моторики:**

1. Игровой массаж
2. Пальчиковая гимнастика

**Физическая культура:**

1. С элементами дыхательной гимнастики
2. Утренняя гимнастика
3. Занятия на улице с элементами подвижных игр

**Основы закаливающих мероприятий:**

1. Соответствующая одежда для улицы
2. Длительное пребывание на свежем воздухе
3. Воздушные и солнечные ванны летом
4. Полоскание горла
5. Дыхательная гимнастика

**Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:**

1. Влажная уборка помещений
2. Проветривание
3. Кварцевание
4. Витаминизация

**Схема закаливания детей.**

**Требования к проведению закаливания:**

1.Учет индивидуальных особенностей ребенка;

2. Положительные реакции ребёнка на закаливание;

3. Согласие родителей

3. Непрерывность закаливания;

4. Наблюдение  медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характер действия | Метод | Методика | Противопоказания |
| Воздух | Утренняя гимнастика  | Проведение в облегченной одежде. Летом – проведение на свежем воздухе. | Медицинский отвод после болезни |
| Прогулка  | Прогулки на свежем воздухе в одежде по сезону |
| Сон в проветренном помещении  | Учитывать физическое  и соматическое состояние детей | Температура воздуха в спальне ниже 14° С |
| Воздушные  контрастные  ванны. | Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате) | Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. |
| Гимнастика после сна. | Использование «дорожек здоровья» |
| Хождение босиком  | Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья. | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинского отвода |
| Вода | Полоскание рта   | Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.  | Нет  |
| Мытье рук, ног,  | Постепенное обучение, начиная с раннего возраста | Наличие медицинского отвода |
| Солнце | Прогулка. Солнечные ванны.  | Использование ослабленного влияния атмосферы (утро, после полудня). | Хронические заболевания, температура свыше 30° С |
| Свето-воздушные ванны. | Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение продолжительности процедуры |

**Психогигиенические мероприятия в НОД и в режиме дня  с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимный момент** | **Содержание** | **Организационно - методические указания** |
| 1.Утренний прием | а) функциональная музыкаб) элементы словотерапии | а) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихоеб) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок |
| 2.Утренняя гимнастика | комплекс ОРУ | Подбор комплексов ОРУ  игрового характера, использование игрушек и атрибутов |
| 3.Свободная деятельность   | а) словотерапияб) игровая деятельностьв) индивидуальная работа | а)чтение сказок, потешек, стихов б)настольные игры с любимыми игрушками в)беседы с детьми |
| 4.Умывание | мытье рук с произнесением потешек |   использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью  самомассажа |
| 5.Завтрак | а) эстетическое оформление блюдб) спокойный тон педагоговв) гигиеническое полоскание рта | а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблокаб) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детейв) рассказ о необходимости пользе полоскания рта |
| 6. НОД | а) Динамическая (физкультурная, музыкальная)б) деятельность со статическим положением тела | а)деятельность с сюжетом, игровая деятельность, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости», радости от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыкиб) использование физкультминуток, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости». |
| 7.Свободная деятельность | а) словотерапияб) игровая деятельностьв) индивидуальная работа | а)чтение сказок, потешек, стихов б)настольные игры с любимыми игрушками в)беседы с детьми |
| 8. Подготовка к прогулке, прогулка | а) одеваниеб) наблюдениев) игрыг) воздушные и солнечные ванныд) зимние забавые) дыхательные и физические упражнения | а), б) использование художественного словав) подвижные игры,  художественное словог) дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностямд) в зимнее время: игры со снегом, катание на санкахе) строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений. |
| 9. Возвращение с прогулки  |   | использование художественного слова |
| 10. Подготовка к обеду, обед | а) эстетическое оформление блюдб) спокойный тон педагоговв) гигиеническое полоскание рта | а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблокаб) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детейв) рассказ о необходимости пользе полоскания рта |
| 11. Подготовка ко сну | а) закаливающие мероприятияб) функциональная музыкав) разрешение брать с собой игрушкиукрывание и поглаживание детейг) сон в хорошо проветренном помещениид) соблюдение тишины | а) воздушное и водное закаливание, элементы самомассажаб) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихоев) укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, головег) проветривание в период прогулки детейд) соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОУ тишины во время «тихого часа»  |
| 12.  Подъем детей, гимнастика после сна | а) постепенное пробуждение и подъем  с использованием функциональной музыкиб) хождение по  «дорожке здоровья»в) одевание  | а) пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя б) профилактика плоскостопия, закаливающая процедура.в) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок  |
| 13. Полдник  | а) эстетическое оформление блюдб) спокойный тон педагоговв) гигиеническое полоскание рта | а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблокаб) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детейв) рассказ о необходимости пользе полоскания рта |
| 14. Свободная деятельность | б) словотерапияв) игровая деятельностьг) индивидуальная работа | а)чтение сказок, потешек, стихов б)настольные игры с любимыми игрушками в)беседы с детьми |
| 15. Подготовка к прогулке, прогулка | а) одеваниеб) наблюдениев) игрыг) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавые) дыхательные и физические упражнения | а), б) использование художественного словав) подвижные игры,  художественное словог) дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностямд) в зимнее время: игры со снегом, катание на санкахе) строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений. |
| 16. Возвращение с прогулки |  | использование художественного слова |
| 17. Ужин | а) эстетическое оформление блюдб) спокойный тон педагоговв) гигиеническое полоскание рта | а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблокаб) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детейв) рассказ о необходимости пользе полоскания рта |
| 18. Свободная деятельность | б) словотерапияв) игровая деятельностьг) индивидуальная работа | а)чтение сказок, потешек, стихов б)настольные игры с любимыми игрушками в)беседы с детьми |

**План профилактических мероприятий для детей  на день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **гр.ран. воз.** | **1 младшая** | **2 младшая** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовител.** | **Логопедич.** |
| Эмоц –стим. игры | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 |
| Утренняя гимнастика |  | 7.55-8.00 |          7.50-8.06 | 7.50-8.00 | 8.10-8.20 | 8.10-8.22 | 8.10-8.22 |
| Физкультминутки | Во время занятия | Во время занятия | Во время занятия | Во время занятия | Во время занятия | Во время занятия | Во время занятия |
| Релаксация | После занятия – 1мин. | После занятия – 1мин. | После занятия – 1мин. | После занятия – 1мин. | После занятия – 1мин. | После занятия – 1мин. | После занятия – 1мин. |
| Прогулка | По режиму | По режиму | По режиму | По режиму | По режиму | По режиму | По режиму |
| УФО помещения, проветривание | 9.50-10.00 | 10.00-10.10 | 10.30-10.40 | 10.50-11.00 | 11.00-11.10 | 11.20-11.30 | 11.20-11.30 |
| Мытьё рук, полоскание рта,дневной сон | По режимупосле приёма пищипо режиму | По режимупосле пр. пищипо режиму | По режимупосле приёма пищипо режиму | По режимупосле приёма пищипо режиму | По режимупосле приёма пищипо режиму | По режимупосле приёма пищипо режиму | По режимупосле приёма пищипо режиму |
| Гимнастика после сна | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.00 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 |
| Самостоятельная двигательная деятельность по желанию детей | 16.30-17.00 | 16.15-17.00 | 15.50-17.00 | 15.40-17.00 | 15.40-17.00 | 15.40-17.00 | 15.40-17.00 |
| Игровой массаж | 7.50, 11.30, м/д занятиями | 7.50, 11.30, м/д занятиями | 7.50, 9.25, 12.00 | 7.50, 9.25, 12.00 | 7.50, 9.30, 12.35 | 7.50, 9.35, 12.45 | 7.50, 9.35, 12.45 |
| Подвижные игры:утренний период,прогулка | Ежедневно | ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**Условия сохранения здоровья детей**

**Основные направления  деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей:**

1.Рациональная организация внутреннего  пространства в соответствии с требованиями СанПиНов

2.Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу

3.Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем

4.Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании

5.Организация рационального питания и витаминизация третьего блюда

6.Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

7.Формирование представлений и навыков здорового образа жизни

**Организации работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни строится на основе педагогики сотрудничества**

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагоги -**     Изучение программ, инновации                     Планирование работы с детьми                     Оборудование предметно-развивающей среды | **Семья -** Анкетирование      Родительские собрания      Консультации      Совместная работа |

**Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости**

**Рациональная организация двигательной активности:**

- ежедневные  циклы физкультурных занятий

- гимнастика после сна

- обязательные ежедневные прогулки

- самостоятельная двигательная активность детей

- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

**Система закаливания:**

- умывание

- ходьба по «дорожкам здоровья»

- мытье ног

- полоскание рта

-воздушные ванны в облегченной одежде

- гимнастика  и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

**Профилактическая работа:**

- постоянный контроль за осанкой

-контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом

- кварцевание помещений

- витаминизация блюд

**Использование нетрадиционного оздоровления:**

- игровой массаж

- пальчиковая гимнастика

- хождение по «дорожкам здоровья»

**Психогигиенические мероприятия:**

- релаксация

- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

**Система работы с родителями:**

- оказание консультативной помощи родителям   по вопросам сохранения здоровья

- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий

- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

**Обеспечение реализации основных направлений программы.**

**Техническое и кадровое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия**  | **Ответственные**  |
| 1 | Приобретение необходимого оборудования: медицинского, спортивного | заведующий |
| 2 | Осуществление ремонта пищеблока, коридоров, игровых площадок | Заведующий, завхоз |
| 3 | Оборудование помещений: спортивного зала; групповых комнат | Завхоз, специалисты, воспитатели |
| 4 | Пополнение среды нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажерами | воспитатели |
| 5 | Обеспечение условий для предупреждения травматизма (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования) | Завхоз, ст. воспитатель |

**Организационно – педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Ответственные**  |
| 1 | Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей | Заведующий, ст. воспитатель |
| 2 | Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе | Ст. воспитатель, инструктор по физ.воспит. |
| 3 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления:- пальчиковая и артикуляционная гимнастика;- «дорожки здоровья»;- игровой массаж;- «босоножье»;-подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой.- комплекс упражнений при бронхите;- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;- гимнастика пробуждения;- закаливание;- релаксация и музыкотерапия | Ст. воспитатель, инструктор по физ. воспитанию  |
| 4 | Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам. | Ст. воспитатель, инструктор по физ. воспитанию |
| 5 | Создание здорового психологического макроклимата коллектива взрослых и детей | Ст. воспитатель, воспитатели |
| 6 | Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей (психологический фон, длительность, методы и формы, санитарно-гигиенические условия) | Ст. воспитатель, мед.сестра  |
| 7 | Продолжение работы по совершенствованию здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в д/с, введение новых эффективных моделей | Ст. воспитатель, воспитатели |
| 8 | Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранеия здоровья детей в д/с и в семье. | Ст. воспитатель, инструктор по физ. воспитанию, мед. сестра |
| 9 | Организация тесного и продуктивного контакта с медико-психологическими и социальными институтами детства района и города. | Заведующий, ст. воспитатель, мед. сестра |
| 10 | Участие в научно-практических конференциях, семинарах. Совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей | Заведующий  |

**Формы и методы оздоровления детей.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание**  | **Контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период);- гибкий режим | Все группы  |
| 2 | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;- физкультурно-оздоровительная деятельность;- подвижные и динамические игры;- профилактическая гимнастика (звуковая, улучшение осанки, плоскостопия);- спортивные игры;- дозированная ходьба | Все группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | - умывание;- мытье рук;- игры с водой;- обеспечение чистоты среды | Все группы |
| 4 | Световоздушные ванны | - проветривание помещений;- прогулки на свежем воздухе;- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы |
| 5 | Активный отдых | - развлечения, праздники, игры, забавы;- каникулы, дни здоровья; | Все группы |
| 6 | Свето-цветотерапия | - обеспечение светового режима;- цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса | Все группы |
| 7 | Музыкотерапия | - муз. сопровождение режимных моментов;- муз. оформление фона занятий;- муз. театральная деятельность | Все группы |
| 8 | Психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;- игры на подавление отрицательных эмоций | Все группы |
| 9 | Закаливание  | - «босоножье»;- игровой массаж | Все группы |
| 10 | Физиотерапия  | - кварцевание | Все группы |

**Модель двигательного режима детей в д/с.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид и форма двигательной деятельности** | **Особенность организации** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин. |
| Двигательная разминка во время перерыва между НОД  | Ежедневно, в течение 7-10 мин. |
| Физкультминутка  | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД, 3-5 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 мин. |
| Дифференцированные игры – упражнения на прогулке  | Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 мин. |
| Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, группам по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин. |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5-7 мин. |
| Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. |

**Специально организованная образовательная деятельность в режиме дня.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид и форма двигательной деятельности** | **Особенность организации** |
| По физической культуре | 3 раза в неделю, одно – в часы прогулки |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |

**Физкультурно-массовая деятельность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид и форма двигательной деятельности** | **Особенность организации** |
| Неделя здоровья (каникулы) | 2 раза в год (в начале января и в конце апреля) |
| Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе | 2-3 раза в год (40 мин) |
| Физкультурный досуг | 1-2 раза в месяц (30 мин) |

**Совместная физкультурно-оздоровительная работа д\с и семьи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид и форма двигательной деятельности** | **Особенность организации** |
| Домашние задания | Определяются воспитателем |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья |

**Физическое развитие.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | количество | % |
| Дети с основной характеристикой | 156 | 100 |
| Дети с дефицитом веса | 0 | 0 |
| Дети с избытком веса | 0 | 0 |
| Дети низкого роста | 0 | 0 |

**Физическая подготовленность.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень физической подготовленности | количество | % |
| низкий |  |  |
| Ниже среднего |  |  |
| средний |  |  |
| Выше среднего |  |  |
| высокий |  |  |

**Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| оздоровление и профилактика заболеваний |  | здоровый образ жизни |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| индивидуальный подход к детям  |  | сохранение и укрепление физич. И психического здоровья детей |  | Домашние мини-стадионы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| школа для молодых родителей (по проблемам здоровья) |  | Адаптация ребенка к условиям детского сада |  | Час семейных увлечений – семейные традиции |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| информационные стенды. Памятки для родителей |  | Адаптационный режим. Постоянное информирование родителей о состоянии ребенка |  | Выявление потребностей семей социума по вопросам здорового образа жизни |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| конкурсы, праздники |  | Консультации для родителей вновь прибывших детей |  | Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей |

**Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий.**

|  |
| --- |
| Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка |  | Педагогико-медецинская оценка эффективности и прогноз результативности |

|  |
| --- |
| Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки |

|  |
| --- |
| Создание условий и оформление необходимого материала |

|  |
| --- |
| Включение методики в педагогический процесс |

|  |
| --- |
| Анализ результатов использования |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мониторинг детей |  | Спец. опрос родителей, педагогов |

|  |
| --- |
| Показ результатов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Открытые мероприятия |  | Выступления |  | Наглядный материал |

|  |
| --- |
| Выводы и предложения |

**«Босоножье»**

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст**  | **Виды ходьбы и дозировка** |
| **Теплый период** | **Время** | **Холодный период** | **Время** |
| Ранний  | Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу | 5-30 мин | Ходьба и бег по ковру в носках | 5-30 мин |
| Младший | Ходьба и бег по теплому песку и траве | 5-45 мин | Ходьба по ковру босиком | 5-30 мин |
| Средний | Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту | 5-60 мин | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу, бег босиком по полу | 5-30 мин |
| Старший | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту | 5-90 мин | Ходьба и бег босиком по полу группы | 5-30 мин |
| Подготовительныйк школе | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | От5 мин. и неогранич. | Свободная ходьба и бег в группе  | 5-30 мин |

**Обеспечивается разделом … «Программы обучения и воспитания в детском саду»/ под ред. М.А.Васильевой, В.В.гербовой, Т.С.Комаровой.**

**Используемые технологии, методики:**

Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников

Козырева В.А. Лечебная физкультура.

Никанорова Т.С., Е.М.Сергиенко. « Здоровячек»

К.К.Утробина К.К. Занимательная физкультура

Тимофеева Е.А.Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, Волгоград, издательство «Учитель»,2007

Литвинова М.Ф. Система физического воспитания в ДОУ, Москва, Просвещение, 1986 год

Вавилова Е.Н.Учите бегать, прыгать, лазать, метать, Москва, Просвещение,1983

Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении, Москва, Просвещение, 1984

 Степаненкова Э.Я.Методика физического воспитания, Москва, Издательский дом «Воспитания дошкольника», 2005

Пензулаева Л.И.Подвижные игры и игровые упражнения для детей, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001

Вавилова Е.Н Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость, Москва, Просвещение, 1981

Харченко Т.Е Утренняя гимнастика в д/с, Мозаика-Синтез, 2007

Глазырина Л.Д Физическая культура дошкольников - ВЛАДОС, 2001

Картушина М.Ю Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет ,Москва, Творческий центр,2008 .

Подольская Е.И Необычные физкультурные занятия для дошкольников - Волгоград, Изд-во «Учитель»,2010