****

**Содержание:**

1.Введение

2.Паспорт программы

3.Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения программными методами

4.Программные мероприятия:

 4.1.Участие в городских соревнованиях

 4.2.Программно - методическое обеспечение деятельности учреждения

 4.3.Психолого- педагогическое обеспечение деятельности учреждения

 4.4.Организация воспитательной работы с детьми

 4.5.Совершенствование материально-технической базы

 4.6.Организация работы с родителями

 4.7.Организация работы с другими ведомствами и социальными институтами

 4.8.Организация профилактических, физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми и сотрудниками

 4.9Организация мониторинга здоровья детей

5.Управление реализацией программы

**2. Введение**

Программа «Здоровье» разработана коллективом ДОУ № 69 с целью сохранения и укрепления здоровья детей на основе комплексных медицинских, педагогических и психологических мероприятий. Разрабатывая данную программу, мы исходили из условий нашего детского сада и требований программы .Программа «Здоровье» состоит из трех основных направлений работы: лечебно- профилактической, физкультурно- оздоровительной и воспитательной работы с детьми. Разрабатывая здоровьесберегающие технологии, мы использовали методические рекомендации сборника «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» И.В. Чупаха и «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова; на основании СанПиН разработан двигательный режим и уровень учебной нагрузки в соответствии с возрастом. Программа предусматривает работу с детьми, с педагогическим коллективом и работу с родителями

**2.Паспорт программы «Здоровье»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы**  | **Программа «Здоровье»** |
| Основание для разработки программы | Необходимость разработки системы по улучшению физкультурно-оздоровительной работы а ДОУ |
| Заказчики программы | Родители, педагогический совет |
| Основные разработчики программы  | инструктор по ФИЗО СобироваЗиляРамазановнаЗам.зав по ВМР СерпиченкоИлюзаАйратовнаСт.медсестра Ситник Инна АнатольевнаПсихолог Геращенкова Евгения Николаевна |
| Исполнители мероприятий программы  | Руководство ДОУ. Воспитатели Инструктор по ФИЗОМузыкальные руководителиЛогопедыПсихологРодители |
| Цель программы  | Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья  |
| Задачи программы  | -повышение уровня физического и психического здоровья детей; -формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов, убеждений в деле сохранения здоровья детей -активизация двигательной деятельности детей;-повышение уровня лечебно – профилактической работы. |
| Срок реализации программы  | 2015-2018г.г. |
| Перечень основныхмероприятий программы  | -организация лечебно – профилактическойи оздоровительной работы в ДОУ;-организация двигательной деятельности детей-организация воспитательной работы поформированию культуры здоровья совместно с родителями; |
| Ожидаемые результаты  | -осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;-повышение физической подготовленности детей. -повышение уровня сформированности культурно-гигиенических навыков; |
| Объемы и источники финансирования программы  |  Бюджетные средства в соответствии сосметой; внебюджетные поступления по решению совета ДОУ. |
| Система контроля за исполнением программы  | Контроль за реализацией программы осуществляется заказчиками (родителями) совместно с руководством ДОУ. |

**3. Содержание проблемы и обоснование необходимости**

**ее решения программными методами.**

 Программа «Здоровье» за 2015-2018 уч.годы была разработана творческой группой (зам.зав.поВиМР- Серпиченко И.А., с.мед.сестрой –Ситник И.А. инструктором по ФИЗО – Собировой З.Р., педагогом-психологом- Геращенковой Е.Н.) и нацелена на воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни, удовлетворение потребности детей в движении, повышение физической подготовленности выпускников, а также на снижение высокой заболеваемости острыми респираторными инфекциями дошкольников, посещающих ДОУ. Программа предусматривала лечебно-профилактическую, физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу с детьми.

На высокий результат физической подготовки выпускников повлияли такие программные мероприятия, как проведение физкультурных занятий и утренней гимнастики разного вида, совместных мероприятий с первоклассниками МОСШ № 17, занятий детей в секции ОФП, занятие в спортивном кружке «Сказочная аэробика» праздников с участием родителей: «Мама, папа, я- спортивная семья», «Наши папы-удалые», и др.

По совершенствованию материально- технической базы и предметно- развивающей среды в спортивный зал были приобретены спорткомплексы, самокаты, гимнастические коврики, большие резиновые мячи, инструктором по физической культуре была создана картотеку п\игр (игротека), аудиотека для физ.занятий и гимнастики, карточки-схемы к занятиям, разработана программа по преемственности детского сада и нач. школы по физическому воспитанию «Дружим со спортом». Однако, не удалось обновить лыжную базу.

В законе «Об образовании» указано, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников» (Закон РФ «Об образовании» от 12.05.95г. гл.5, ст.51). С этой целью педагогический Совет ДОУ решил разработать программу «Здоровье» на 2015-2018уч.годы, акцентируя внимание на лечебно-профилактическую работу.

Практика работы дошкольных учреждений убеждает, что для организации результативной деятельности с детьми необходима тесная связь с медицинским персоналом и семьей. Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы в режиме дня дошкольного учреждения ежедневно предусматривалась двигательная активность детей. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: спортивные совместные праздники, досуги, развлечения. Поэтому в программе перечислен ряд мероприятий с родителями по формированию здорового образа жизни.

Вся физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ ведется по трем направлениям:

1. лечебно- профилактическая;

 2) организация двигательной деятельности детей;

3) организация воспитательной работы по формированию культуры здоровья

**4.Программные мероприятия:**

В своей работе мы руководствуемся различными нормативно- правовыми и инструктивными документами по проблеме обеспечения здоровья детей в ДОУ.

Пролангирование локальных актов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2011-2012** | **2012-2013** |  **2013-2014** | **2014-2015** |
| - Положение о проведении спортивного праздника «Папа, мама, я - спортивная семья»;- Положение о проведении смотра- конкурса «Зимний участок»- Положение о проведении соревнований внутри ДОУ для участия в городских соревнованиях «Губернаторские состязания», спартакиады среди воспитанников ДОУ, «Лыжня России» | - Положение о системе мониторинга состояния физического здоровья и развития воспитанников;- Положение о проведении дня (недели) здоровья по ДОУ; | -По мере поступления нормативных документов. | По мере поступления нормативных документов. |

**4.1.Участие в городских соревнованиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2011-2012 уч. г | 2012-2013уч. г | 2013-2014уч.г |
| -«Губернаторские состязания» для детей- «Спортивный праздник» для сотрудников-«Веселые старты» среди воспитанников ДОУ-ОФП среди воспитанников ДОУ-«Лыжня России» среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Лыжня для всех» среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Кросс Нации» посвященный всероссийскому Дню бега среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Лыжные гонки» среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Плавание» среди команд сотрудников ДОУ-«Волейбол» среди команд сотрудников ДОУ-«Баскетбол» среди команд сотрудников ДОУ-«Теннис» среди команд сотрудников ДОУ-«Легкая атлетика» среди команд сотрудников ДОУ-«Шахматы» среди команд сотрудников ДОУ-«Пейбол» среди работающей молодежи-«Самотлорские роднички» среди воспитанников ДОУ | -«Губернаторские состязания» для детей- «Спортивный праздник» для сотрудников-«Веселые старты» среди воспитанников ДОУ-ОФП среди воспитанников ДОУ-«Лыжня России» среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Лыжня для всех» среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Кросс Нации» посвященный всероссийскому Дню бега среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Лыжные гонки» среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Плавание» среди команд сотрудников ДОУ-«Волейбол» среди команд сотрудников ДОУ-«Баскетбол» среди команд сотрудников ДОУ-«Теннис» среди команд сотрудников ДОУ-«Легкая атлетика» среди команд сотрудников ДОУ-«Шахматы» среди команд сотрудников ДОУ-«Пейбол» среди работающей молодежи-«Самотлорские роднички» среди воспитанников ДОУ | -«Губернаторские состязания» для детей- «Спортивный праздник» для сотрудников-«Веселые старты» среди воспитанников ДОУ-ОФП среди воспитанников ДОУ-«Лыжня России» среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Лыжня для всех» среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Кросс Нации» посвященный всероссийскому Дню бега среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Лыжные гонки» среди команд воспитанников и сотрудников ДОУ-«Плавание» среди команд сотрудников ДОУ-«Волейбол» среди команд сотрудников ДОУ-«Баскетбол» среди команд сотрудников ДОУ-«Теннис» среди команд сотрудников ДОУ-«Легкая атлетика» среди команд сотрудников ДОУ-«Шахматы» среди команд сотрудников ДОУ-«Пейбол» среди работающей молодежи-«Самотлорские роднички» среди воспитанников ДОУ |

 **4.2. Программно- методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Задачи | 2011-2012уч.г | 2012-2013уч.г | 2013-2014уч.г | 2014-2015 уч.г |
| 1. Современные здоровьесберегающие технологии  | Приобретение и изучение методической литературы по внедрению здоровьесберегающих технологий |
| 2. Составление тематического и перспективного планирования | См. Приложение № 2  |
| 3. Методические выставки | Обобщение опыта по физкультуре | Нетрадиционного оборудования для профилактики плоскостопия | Литературы по физвоспитанию  |

На основании решения педагогического совета № 1 от 28. 08. 03г. раздел «Физическая культура» осуществляется, опираясь на программу «Из детства - в отрочество», т.к. она наиболее близка к комплексной программе «Радуга», по которой работает наш сад.

Программа «Из детства – в отрочество» - комплексная и охватывает возраст от 4 до 7 лет, поэтому инструктор ведет занятия по физической культуре, начиная со среднего возраста. Авторами данной программы являются Т.Н.Доронова, Л.Г. Голубева, Н.А.Гордова и Н.В.Полтавцева (раздел «Физическая культура»), Т.И.Гризик и др.

Перспективное планирование основных видов движения разработано на основе данной программы, в которой предлагаются рекомендации по физическому развитию детей дошкольного возраста с помощью системы физкультурных занятий в зале и на свежем воздухе.

Разрабатывая здоровьесберегающие технологии, мы использовали методические рекомендации сборника «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» И.В. Чупаха и «Развивающую педагогику оздоровления» В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова; на основании СанПиН разработан двигательный режим и уровень учебной нагрузки в соответствии с возрастом. Программа предусматривает работу с детьми, с педагогическим коллективом и работу с родителям

**4.3. Психолого-педагогическое обеспечение.**

В нашем детском саду работает психолог Геращенкова Е.Н., которая при необходимости оказывает психологическую помощь в индивидуальной форме детям и родителям, а также ведет занятия с детьми группы риска.

|  |
| --- |
| \* Создание условий; \* наглядная пропаганда;\* чтение психологической литературы;\* консультативный диалог |

|  |
| --- |
|  профилактика |

|  |
| --- |
| \* беседы\* тесты, анкеты\* непосредственное наблюдение |

|  |
| --- |
| диагностика |

|  |
| --- |
| \* советы и рекомендации\* специальные занятия с детьми\* практические занятия, тренинги, игры |

|  |
| --- |
| коррекция |

**4.4.Организация воспитательной работы с детьми по воспитанию у детей**

 **культуры здоровья.**

|  |
| --- |
| *Театральная деятельность* |

|  |
| --- |
| *Досуги, развлечения, праздники* |

|  |
| --- |
| *Познавательно- развивающие викторины* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок прове-дения | 2011-2012 | 2012-2013 | 2013-2014 | 2014-2015 | Ответствен- ный |
| *Досуги, развлечения, праздники:* |
| Сен-тябрь | «Прощай , лето!» | «Прощай , лето!» | «Прощай , лето!» | «Прощай , лето!» | инструктор по ФИЗО |
| октябрь | Спортивное развлечение «день здоровья» - средние гр. | Спортивное развлечение «Будем зубки беречь» -средние гр | Спортивное развлечение «Мы растем здоровыми»-средние | Спортивное развлечение «Во саду, ли в огороде» совместно с родителями | инструктор по ФИЗО |
| ноябрь | - Сказочный досуг «кто- кто в теремочке живет?»- средние гр. | «День здоровья»- праздник - старшие, подг.гр. | Спортивное развлечение «Чистота- залог здоровья»- старший возраст | «Папа, мам, я спортивная семья» совместно с родителями | инструктор по ФИЗО |
| февраль | Развлечение «В гостях у Мойдодыра» -средние гр.- | Развлечение «Дружи с водой»- средние гр. | Праздник здоровья «Не болеть- это надо уметь!»-старший возраст | «А ну-ка, папы!» совместно с родителями | инструктор по ФИЗО |
| апрель | Праздник «Путешествие на планету «Здоровье». (старшие, подгот.гр.) | «Физкультура и спорт- здоровье дают»- праздник | «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»- развлечение | «Мы космонавты» | инструктор по ФИЗО |
| *Познавательно- развивающие викторины:* |
| Октябрь | «Вечная слава воде!»- подготов.группы | «Курить- себе вредить»- подготов. гр. | «Волшебный мозг»- старшие гр. | «Вечная слава воде!»- подготов.группы | воспитатели |
| Декабрь | «Мы и наш организм»- старшие группы | «Цветок здоровья»- старшие группы | «Неболей-ка»- подготовит.гр. | «Мы и наш организм»- старшие группы | воспитатели |
| февраль | «Волшебное зеркальце»-средние группы | «Полезная еда»- средние группы | «Дошколята- аккуратные ребята»- средние гр. | «Волшебное зеркальце»-средние группы | воспитатели |
| *Театральная деятельность:* |
| январь |  - | «Ох и Ах»- средние, старшие, подгот. гр. | «В гостях у Мойдодыра»- средние, старшие, подгот. гр | Муз.руководит. |

**4.5. Совершенствование материально- технической базы и предметно- развивающей среды.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2011-2012 | 2012-2013 | 2013-2014 | 2014-2015 |
| Создание условий: -оборудование спортзала- спортивные уголки в группах- спортивная площадка- кабинет психологической разгрузки-игровая комната- медицинский кабинет | -приобрести спорткомплексы, самокаты, мячи большие резиновые- создать картотеку п\игр (игротеку)- создать аудиотеку для физ.занятий и досугов.-приобрести тренажеры, скакалки | -приобрести гимнастические коврики, волейбольные сетки, постепенно обновить лыжную базу. - создать видеотеку по двигательной активности детей.-приобрести мячи малого диаметра-приобрести обручи | -приобрести фитоболы-приобрести степы- создать картотеку п\игр (игротеку)-обновить лыжную базу |

**4.6. Организация работы с родителями.**

Организация работы с родителями

|  |
| --- |
| Родительский всеобуч |

|  |
| --- |
| Совместные мероприятия с детьми |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Родительские собрания |  Анкетирование |  Дни открытых дверей Дни открытых дверей | Консультации дляродителей  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Участие в городскихсоревнованиях «Лыжнядля всех », «Кросс Нации» | Спортивные соревнования “Мама, папа, я -« Мама, папа, я-спортив-ная семья” | Спортивные праздники, досуги |

 **1.Всеобщее родительское собрание детского сада.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2011-2012 уч. г | 2012-2013 уч. г | 2013-2014уч.г | 2014-2015уч.г |
| Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ | Повышение двигательной активности детей в режиме дня. | Единство работы ДОУ и семьи как средство приобщения к проблемам воспитания здорового ребенка. | Вопросы правильного питания детей дошкольного возраста , с дегустацией блюд. |

 **2.Консультации (папки, ширмы) по физвоспитанию.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2011-2012 уч. г | 2012-2013уч. г | 2013-2014уч.г | 2014-2015уч.г |
| 1.Упражнения для взрослых с детьми.2.Мама,папа, занимайтесь со мной.3.Солнце, воздух и вода для здоровья вашейсемьи.4.Физкультура зимой. | 1.Гигиенический уход за ребенком дошкольником.2.Спорткомплекс дома.3.Учитесь делать массаж.4.Физкультурное воспитание в семье. | 1.Чтоб падение было удачным.2.Одетской осанке.3.Дыхание во время занятий физическими упражнениями.4.Совместные занятия физическими упражнениямидля детей и родителей. | 1.Упражнения и игры для профилактики плоскостопия.2.Мама,папа, занимайтесь со мной.3.Физкультурное воспитание в семье. |

**3.День открытых дверей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2011-2012 уч. г | 2012-2013уч. г | 2013-2014уч.г | 2014-2015уч.г |
| Проведение танцевально- ритмической утренней разминки.  | Открытое физкультурное занятие в подгот.группе. (апрель) | Занятие по типу круговой тренировки.Открытое занятие поспортивному кружку«Сказочная аэробика» | Открытое занятие по шахматному кружку «Белая Ладья», спортивному кружку «Сказочная аэробика |

**4. Анкетирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2011-2012 уч. г | 2012-2013уч. г | 2013-2014уч.г | 2014-2015уч.г |
| «Любят ли дети физкультуру?» | «Физическое воспитание дома» | «Профилактика заболеваний в семье» | «Любят ли дети физкультуру?» |

**5.Беседы**

Беседы в индивидуальной форме родителей с воспитателем, инструктором по физ.культуре, мед.персоналом, психологом.

**6. Привлечение родителей к совместным мероприятиям.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2011-2012 уч. г | 2012-2013уч. г | 2013-2014уч.г | 2014-2015уч.г |
| 1. Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья»- старшие группы2. Участие родителей в зимней Спартакиаде3. Совместное проведение Дня Защитника Отечества4. Участие родителей в летнем спортивном празднике | 1. Совместный турпоход и досуг на лугу у леса «В гостях у леса».2. «Мы Мороза не боимся»- досуг3. Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья»- старшие группы4. Привлечение пап к участию в празднике «Слава Армии родной в день её рождения!»5. Участие родителей в летнем спортивном празднике. | 1.Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья».2. «А ну –ка, папы» (спортивный праздник).3.У зимушки в гостях.4.Спортивный праздник «Наш край Югра». | 1.Спортивный праздник «Папа, мам, я спортивная семья».2.Спортивный праздник «А ну-ка, папы»3.Спортивный праздник «Во саду , ли в огороде» |

 **4.7 Организация работы с другими ведомствами и социальными институтами.**

Организация работы с другими ведомствами и социальными институтами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| физдиспансер | д\поликлиника № 2 | МОСШ № 17 | Спорткомплекс в пос. Магистраль |

**4.8. Организация профилактических, физкультурно- оздоровительных мероприятий с детьми и сотрудниками.**

## Вся физкультурно-оздоровительная работа ведется по трем направлениям:

*А) Лечебно-профилактическая и лечебно- оздоровительная работа.*

*Б) Организация двигательной деятельности детей.*

 *В)Организация воспитательной работы по формированию культуры здоровья.*

1. ***Лечебно-профилактическая и лечебно- оздоровительная***

 ***работа*.**

Ведущим фактором укрепления здоровья ребенка является выполнение ***гибкого*режима** дня. Режим дня организуется с учетом физической и умственной работоспособности, возраста детей, сезонных изменений в соответствии СанПиН от 20.06.2003года.

При составлении и организации режима учитываются стереотипные и «динамические» компоненты. Стереотипные - это обязательные, но неизменные компоненты:

\* время приема пищи;

\* укладывание на дневной;

\* общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты режима – «динамические» (время прибытия в детский сад с 7.00 до 8.30), проведение игр, время подъёма детей после дневного сна (детей с

трудным засыпанием укладываем спать первыми и поднимаем последними).

При организации оздоровительного режима мы стремимся к полной реализации возможности в жизни каждого ребенка 3-х моментов:

* полного удовлетворения потребности в движении;
* достаточной индивидуальной умственной нагрузке;
* обеспечения условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений.

При организации оздоровительного режима учитываются сезонные особенности, поэтому в детском саду имеются 2 режима (зимний и летний период). При этом основными изменяющимися компонентами является соотношение периодов сна и бодрствования и двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного

напряжения проводим в первую половину дня и в дни наиболее высокой

работоспособности детей (вторник, среда).

Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает двух, а в старшей и подготовительной трех. Их продолжительность для детей 4-го года жизни не более 15минут, для детей 5-го года жизни не более 20минут, для детей 6 –го года жизни – не более 25 минут, а для детей 7 –го года жизни 30 минут. В середине занятия проводим физкультминутки. Перерывы между занятиями – не менее 10 минут. Для профилактики утомления сочетаем данные занятия с физкультурными, музыкальными занятиями.

В середине учебного года (январь) для воспитанников дошкольных групп организуем недельные каникулы, во время которых проводим занятия оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные).

В дни каникул и в летний период учебные занятия не проводятся.

***Питание.***

В нашем ДОУ организовано 5-ти разовое питание (2 завтрака, обед, полдник, ужин), разрабатывается 10-дневное меню на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания.

 Питание обеспечивает растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания соблюдаются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей, в меню включаются соки.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время его пребывания в ДОУ.

***Закаливание***

**Закаливание** – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости

механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам, с тем, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления и другие неблагоприятные процессы не вызывали резких изменений в организме. Существуют люди, изначально более закаленные. Если мы будем ориентироваться только на них, то мы никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвем адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят изначально незакаленные и ранее не закаливаемые дети.

**Специальное закаливание, по мнению авторов программы «Радуга» для**

 **каждого индивидуально, оно возможно только в семье. Педагоги и родители**

 **нашего детского сада при выборе методов закаливания опирались на принцип «Не навреди!»**

Поэтому мы выбрали только **общие виды закаливания:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Периодичность выполнения | Ответственные |
| Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) | ежедневно | воспитатели |
| Прогулки на воздухе | ежедневно | воспитатели |
| Босохождение (средний, старший возраст) | на занятиях по физ.культуре | воспитателиинструктор по ФИЗО |
| Хождение босиком по«дорожкам здоровья» | ежедневно после дневного сна, перед входом в спортивный зал, летом- дополнительно на участке по специальным «дорожкам здоровья» | воспитатели |
| Обширное умывание | ежедневно после дневного сна | воспитатели |
| Гигиеническое мытье ног | перед укладыванием на дневной сон | воспитатели |
| Игры с водой | летом во время прогулки | воспитатели |
| Полоскание зева кипяченой охлажденной водой | после каждого приема пищи | воспитатели |
| Солевые дорожки | ежедневно после дневного сна( 1,2 мл.группы) | воспитатели |
| Проведение физкультурных занятий на улице | 2 раза в неделю | Инструктор по ФИЗО |
| Сон при открытых фрамугах  | ежедневно, за исключением морозных и ветреных дней (подготовительные, старшие группы) | воспитатели |

***Профилактика заболеваемости:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Периодичность выполнения | Исполнители | Куратор |
| Полоскание зева отваром трав: ромашки, календулы, шалфея(перед дневным сном) | Курсами по 10 дней | воспитатели | мед.работник |
| Ароматизация помещений (чесночные букетики), пихтовое масло, ношение чесночных кулонов | С октября по апрель, ежедневно | воспитатели | Зам.завпо ВиМР, мед.работник |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме | Во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна, на физкультурных занятиях | воспитатели, инструктор по ФИЗО | Зам.зав по ВиМР |
| «Ревит», «гексавит», аскорбиновая кислота | По 1 разу в течение 10 днейС декабря по февраль | воспитатель | медработник |
| Воздушные ванны | ежедневно | воспитатели |  |
|  Самомассаж (ладоней, ушных раковин, лба) | ежедневно | воспитатели, помощник воспитателя | Зам.зав по ВиМР |
| Массаж « 9 волшебных точек» по методике А.А.Уманской | 3-4раза в день с октября по апрель | воспитатели | Зам.зав по ВиМР |
| Промывание носа  | после прогулки | воспитатели | Зам.зав по ВиМР |
| проверка детей на педикулез |  | Воспитателимедработники | медработники |
| Соблюдение графика проветривания, влажной уборки помещений, контроль за одеждой детей | ежедневно | Воспитатели, помощники воспитателей | медработники |

***Соблюдение гигиенических условий.***

Педагоги и помощники воспитателя создают благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую:

\* систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха в пределах + 20 °. Во время сна и в спортивном зале температура понижается до + 19 0 С;

\* не занавешивать окна плотно и не ставить на подоконник высокие цветы;

\* в повседневной жизни добиваться спокойной, негромкой речи, избегать повышенного тона;

\* добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур:

- мыть руки по мере загрязнения, а также перед едой, после пользования туалетом и после прогулки;

- полоскать рот после приема пищи и чистить зубы дома после завтрака и перед сном;

- носить в кармане носовой платок, закрывать нос и рот при чихании и кашле;

\* Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом:

- сидеть прямо;

- пользоваться всеми приборами;

- брать пищу ложкой или вилкой понемногу;

- есть и пить бесшумно;

- не разговаривать во время еды и не торопиться;

- выходить из-за стола только по окончании еды, тихо поставив стул на место и поблагодарив взрослых;

\* Осуществлять перед ночным сном и после него необходимые гигиенические процедуры.

\* Закреплять навыки самообслуживания. Добиваться того, чтобы дети самостоятельно, без напоминаний:

- хорошо и тщательно вытирали ноги;

- сняв верхнюю одежду, вешали её в шкаф;

- аккуратно складывали предметы своей одежды в шкаф;

- после сна застилали кровать;

- оставляли в порядке игрушки, книги, бумагу, конструктор и прочие вещи, переходя к другому занятию;

- причесывались и следили за своим внешним видом.

***Охрана жизни и здоровья детей.***

Наш коллектив разработал ряд правил по охране здоровья и жизни детей, соблюдение и выполнение детьми которых обязательно.

1. Формировать чувство осторожности, прививать знание основ безопасности:

- научить правильно пользоваться и соблюдать осторожность при работе с острыми предметами (ножницами, ножом, иглой и др.);

- побуждать оберегать глаза от травм во время игр с песком, мячом, палками и т.п;

- объяснять важность хорошего освещения для сохранения зрения;

- приучать детей к соблюдению осторожности при встрече с незнакомыми животными (их нельзя гладить, брать в руки, так как они могут не только укусить, но и заразить грибковыми и кожными заболеваниями);

- предупреждать о свойствах ядовитых растений;

- развивать представления об опасности приема лекарственных препаратов, игр с огнем, аэрозольными баллончиками и другими взрывоопасными веществами;

- добиваться выполнение правил дорожного движения;

- объяснять, что в целях безопасности в лифт можно входить только в сопровождении взрослого;

- выучить домашний адрес и номер телефона;

- вырабатывать осторожность во время купания в природных водоемах;

- добиваться понимания опасности передачи инфекций;

- объяснять опасность самостоятельного общения с незнакомыми людьми.

1. Помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью каждого человека и за него он отвечает сам:

- объединять усилия воспитателей, инструктора по физическому воспитанию, музыкальных работников с родителями на детей с целью формирования у них интереса к вопросам сохранения и укрепления здоровья.

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья (у известной фигуристки было слабое здоровье, но занятия спортом укрепили его и принесли ей мировую известность);

- познакомить с основными частями тела человека, их назначением в жизни, подвести к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле;

- формировать привычку к здоровому образу жизни в разных сферах деятельности.

***Охрана психического здоровья детей***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Содержание | Периодичность выполнения | ответственные |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, муз.паузы,  | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатели, узкие специалисты |
| Оказание психологической помощи в инд.форме детям и родителям | По необходимости | Психолог |
| Психогимнастика | Использовать на занятиях психолога и на физ. занятии | Психолог, инструктор по ФИЗО |
| Занятия психолога с детьми группы риска |  | Психолог |

Коллектив педагогов нашего детского сада совместно с родителями стараются выполнить ряд определенных правил по укреплению психического здоровья детей.

 А именно:

1. Исключить авторитарный стиль общения с ребенком.
2. Способствовать созданию такой обстановки дома и в группе детского сада, при которой ребенок чувствовал бы себя защищенным в любой ситуации.
3. Исключить психологические нагрузки.
4. Концентрировать ребенка на том приятном, радостном, что его окружает,

укреплять положительные впечатления, переводя их в зрительный ряд, фиксировать это в специальном альбоме в разной форме (размещать фотографии родных и близких, наклеивать вырезки с изображением тех растений, животных, птиц, к которым ребенок испытывает симпатию; видов транспорта, которые ему нравится изображать, предметов и явлений окружающей действительности, которые он любит больше всего, и т.п.)

1. Помогать детям осознавать свои, даже самые небольшие, достижения.
2. Отмечать и поддерживать любые успехи детей.
3. Способствовать повышению у детей самооценки.

***Организация двигательной деятельности детей.***

Под руководством взрослых ежедневно проводятся организованные формы двигательной деятельности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Периодичность выполнения | Ответственные |
| утренняя гимнастика  | ежедневно | Инструктор по ФИЗО |
| физкультурные занятия | 4раза в неделю | Инструктор по ФИЗО |
| физкультурные минутки | ежедневно | воспитатели |
| гимнастика после сна.  | ежедневно | воспитатели |
| гимнастика глаз  | во время занятий на физминутках | воспитатели |
|  подвижные игры | ежедневно | Инструктор по ФИЗО |
| спортивные упражнения | ежедневно | Инструктор по ФИЗО |
| музыкально-ритмические занятия | 2 р в неделю | Муз.руководители |
| прогулки | ежедневно | воспитатели |
| активный отдых | 1-2раза в месяц | Инструктор по ФИЗО |
| пальчиковая и артикуляционная гимнастики | 3-4 раза в день | Инструктор по ФИЗО, воспитатели, логопед |
| оздоровительный бег | Май-октябрь-на улице, Ноябрь- апрель- в спортзале(средний и старший возраст) | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений | ежедневно | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |

**Планируем проводить следующие виды физкультурных занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2011-2012 уч. г | 2012-2013уч. г | 2013-2014 уч.г |  2014-2015уч.г |
| \* традиционные\*занятия, построенные на п\играх большой, малой и средней интенсивности.\*занятия- тренировки(обучение спортивным играм и упражнениям)\*занятия с элементами ритмопластики по А.И.Бурениной;\* сюжетные;\* занятия - зачёты (сдача норм по выполнению ОВД на скорость, время, расстояние, качество выполнения). | Дополнительно включить:\*занятия в форме круговой тренировки;\*занятия на тренажерах;\*занятия по карточкам (закрепление ОВД). | Дополнительно включить:\*занятия с акробатическими упражнениями;\*занятия, построенные на народных подвижных играх с целью повышения уровня знаний о народных подвижных играх и методике их использования;\* самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время и он самостоятельно тренируется, в конце данного отрезка времени проводится выполнение задания. | Дополнительно включить:-занятие в форме круговой тренировке-занятие на тренажерах-занятие с элементами аэробики |

Все занятия, за исключением занятий- зачетов и самостоятельных, проводятся под музыкальное сопровождение.

Продолжительность, объем, и интенсивность двигательной активности регулируются в соответствии с индивидуальными данными физического развития, учетом здоровья и физической подготовленности детей. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе -15мин;

- в средней группе- 20мин;

- в старшей группе- 25мин;

- в подготовительной группе – 30мин.

Известно, что обменные процессы в организме протекают более интенсивно во время занятий на свежем воздухе, и это немаловажный фактор укрепления здоровья детей. Поэтому еженедельно 2 физкультурных занятия проводятся в зале, а 1- на свежем воздухе. Одно дополнительное занятие по физическому воспитанию коллектив решил проводить на свежем воздухе в форме подвижных игр (см.приложение 1).

Занятия на воздухе проводятся при температуре до – 18гр., при температуре до -20 гр.- занятие сокращается. В теплое время года все физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе.

*Каждое физкультурно - оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, ставит, тем не менее, определенную цель.*

***Утренняя гимнастика (разминка)*** должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус. Прилагаем различные варианты проведения гимнастики:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2011-2012 уч. г | 2012-2013уч. г | 2013-2014уч.г | 2014-2015уч.г |
| \* типовая\* игровая\*танцевально-ритмическая\*оздоровительный бег\*полоса препятствий\*свободная деятельность детей под руководством инструктора | Дополнительно включить:\*гимнастика на тренажерах\* ОРУ в движении  | Дополнительно включить:\* сюжетная | Дополнительно включить:-с элементами аэробики |

Утренняя гимнастика проходит в большом спортивном зале, начиная со средних групп. Дети занимаются босиком, без маек и под музыкальное сопровождение или рифмованные фразы.

***Гимнастика после сна*** помогает «разбудить» организм после сна, поднимает настроение и мышечный тонус детей, учит самоорганизованности, воспитывает привычку к здоровому образу жизни. В её комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Гимнастика после сна проводится также в различных вариантах:

\*игровая

\* на полосе препятствий

\* разминка в постели

\* танцевально- ритмическая

Как и утренняя гимнастика, гимнастика после сна состоит из нескольких частей. Бег во время гимнастики после сна немного короче, чем днем. Это диктуется условиями проведения мероприятий в ограниченном пространстве зала и медицинскими обоснованиями (нельзя давать большие физические нагрузки сразу после пробуждения, а, кроме того, длительный бег по комнате утомителен для детей). В любой вариант комплекса включаются корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Их количество может варьироваться.

***Активный отдых***включает дни здоровья, которые организуются не менее одного раза в квартал, спортивные развлечения, досуги и праздники, мини-походы летом и лыжный поход зимой.

***Организация воспитательной работы по формированию культуры здоровья.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Содержание* | *Периодичность выполнения* | *Ответственные* |
| Занятия по формированию потребности в здоровом образе жизни |  | воспитатели |
| Познавательно-развивающие викторины |  | воспитатели |
| Театральная деятельность(по теме «Здоровье») | 1раз в год | воспитатели, муз.руководители |
| Досуги, праздники | 1-2р. в месяц | инструктор по ФИЗО, воспитатели |

**4.9. Организация мониторинга здоровья детей.**

Мониторинг физической подготовки в ДОУ № 69 проводится два раза в год- в начале учебного года (10.09- 15.10) и в конце (15.04.-15.05) и представляет собой систему непрерывного наблюдения за фактическим развитием воспитанников.

1. - Осмотр детей специалистами детской поликлиники до поступления в ДОУ;

- Регулярный осмотр детей медперсоналом ДОУ, определение группы здоровья;

- диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедами ДОУ.

2. – диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и в конце учебного года по нормативам, предложенным на МО инструкторов по ФИЗО (январь, 2004г)

- выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д. в беседах с родителями и педагогами;

- выявление детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата (нарушение осанки и деформация стопы);

3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным особенностям воспитанников, состоянию их здоровья

- создание условий (оборудование физ.зала, приобретение атрибутов и пособий, наличие физ.уголков в группах);

4. –психодиагностика

 **5.Управление реализацией программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контроль | Ответственные |
| 1. За состоянием здоровья и физическим развитием. | Медперсонал, инструктор по ФИЗО |
|  2.За содержанием и организацией двигательного режима:- медико-педагогические наблюдения за физкультурными занятиями- наблюдения за двиг.активностью на прогулке- наблюдение за режимом щадящих физических нагрузок для ослабленных детей- работа секций- проведение активного отдыха- выполнение двигательного режима группы | Зам.Заведующей по ВиМР, мед.сестраЗам.Заведующей по ВиМР, инструктор по ФИЗОМед.сестраЗаведующая ДОУЗам.Заведующей по ВиМРЗам.Заведующей по ВиМР |
|  2.За санитарно- гигиеническим состоянием мест и физического оборудования | Зам.Заведующей по ВиМР, мед.сестра |
|  3.За организацией рационального питания:- соблюдение натуральных норм- организация питания в группах- снятие остатков продуктов питания- норма и объем выхода блюд- наличие суточных проб- качество приготовления- ассортимент продуктов питания | Ст.медсестраСт.медсестраКладовщикШеф-поварСт.медсестраСт.медсестра, шеф-поварКладовщик |