

УДК 373.24

Каткова Нина Петровна, воспитатель, высшая квалификационная категория, МБДОУ №12 «Брусничка»

Россия, г. Усть-Илимск

Баринова Татьяна Семеновна, воспитатель, первая квалификационная категория

МБДОУ №12 «Брусничка»

Россия, г. Усть-Илимск

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

Статья посвящена новому подходу к вопросу формирования здоровья детей, начиная с младшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольное образование, здоровье дошкольников, здоровье ребенка, физическое развитие.

The article is devoted to the new approach to the issues of healthy children from preschool age.

Keywords: pre-school education, health, pre-school children, the child's health, physical development.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как «Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Данное убеждение основано на высоких показателях

заболеваемости детей дошкольного возраста, как в целом, так и по основным классам болезней.

Данная программа предполагает новый подход к вопросу формирования здоровья детей, начиная с младшего дошкольного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Содержание представленной программы разработано в соответствии с требованиями образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие» Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования по следующим темам:

- здоровье ребенка;
- ребенок дома;
- ребенок и социальное окружение;
- ребенок и природа;
- ребенок на улицах города;
- эмоциональное благополучие ребенка.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них ответственности за сохранение собственного здоровья.

Основные задачи (Развивающий цикл)

Образовательные:

- знакомить детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов);
- учить детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений;

- формировать систему культурно-гигиенических навыков, знаний об организме человека.

Речевые:

- привлечь внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания;
- ориентировать на самостоятельность суждений и действий;
- увеличить активный и пассивный словарный запас ребенка.

Развивающие:

- развивать умение сознательно выработать полученные привычки правильного поведения;
- развивать умения обосновывать и соблюдать правила гигиены;
- развивать творческий, критический и эвристический тип мышления, вариативные представления о поведении человека в различных ситуациях;
- развивать компетентностные умения, предполагающие перенос теоретических знаний на конкретные ситуации жизни человека;
- развивать любознательность, познавательный интерес, творческие способности, умение сравнивать и обобщать.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности;
- формирование гармоничной личности (чувство уважения к окружающим, доброта, самокритичность).

Основные задачи (Оздоровительный цикл)

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие сенсорных и моторных функций;
- формирование потребностей в двигательной активности;

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- приобретению навыка правильного дыхания;
- привитие навыков элементарного самомассажа;
- развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- развитие эмпатии, дружеских взаимоотношений, желания помочь друг другу.

Методика работы с воспитанниками строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность дошкольников, побуждая ребят к осознанному здоровьетворчеству. Педагогические мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимых для развития навыков ребенка.

Содержание организованных форм обучения наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игровых приемов позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. В интеграции используются и другие виды деятельности: театрализованная, изобразительная, музыкальная и т.д. Все перечисленное способствует развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и социумом.

Методологической основой программы являются теоретические позиции В.Г. Алямовской, где здоровье возникает как динамическое состояние процесса развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Следовательно, *отличительной особенностью данной программы* является: комплексный подход к оздоровлению и развитию ребенка – помимо сугубо познавательных задач в ней реализуются вопросы целостности полученных знаний о здоровье, формируется ценностная ориентации на здоровый образ жизни, приобретаются специальные умения и навыки сохранения и укрепления здоровья.

В программе выделены основные направления по здоровьесбережению детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, разработано содержание развивающего материала, продуман механизм отслеживания результатов работы.

В основу построения программы положены следующие *принципы дошкольной дидактики*:

1. *Принцип актуальности* подразумевает отбор знаний и умений с опорой на социальный заказ (решение актуальной проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения).
2. *Принцип системности и комплексности* предполагает формирование комплекса знаний и умений, обеспечивающего целостное понимание здоровья человека во взаимосвязи его физического, психического, духовного, социального компонентов, а также освоения системы средств и методов по его сохранению и укреплению.
3. *Принцип научности и доступности* предполагает с одной стороны включение знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, с другой – соответствие уровню образовательных возможностей воспитанников.

4. *Принцип интегративности построения программы* обусловлен спецификой валеологии, как интегративной области знаний таких наук как психология, ОБЖ, педагогика, дидактика, медицина.
5. *Принцип региональности.* При составлении программы учитываются региональные особенности: природно-климатические, экологические, состояние здоровья воспитанников.
6. *Принцип концентризма и преемственности.* Программа имеет спиралевидный характер построения, то есть от возраста к возрасту предусматривается постоянное углубление знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления. На основы принципов концентризма влияют четыре концентрата: младшие, средние, старшие и подготовительные к школе группы.
7. *Принцип свободы движения* в первую очередь направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, поскольку в формуле здоровья движение находится на втором месте, после сна. Движения усиливают кровообращение, и, следовательно, улучшают мыслительные процессы, создаются резервы организма, позволяющие работать очень долго. Статичные позы гасят работу мозга, поэтому ребенку необходимо свободное пространство и возможность смены среды в течение занятия несколько раз. Среда в этом случае рассматривается как образовательное пространство развития ребенка, в котором он может творить. Это пространство обязательно должно меняться, с учетом того, что мир предметов не должен быть враждебен и предметы этого мира должны располагаться на уровне глаз детей, чтобы ребенок вступал в диалог.

Образовательный уровень: расширение возможности физической деятельности и социально-личностного развития, доступность в обретении

ребенком здоровьетворчества, овладение соответствующей компетентностью в дальнейшей жизни.

Уровень усвоения: эффект накопления опыта сохранения и поддержания здоровья, качественное изменение в структуре личности ребенка и их проявление во взаимодействии с окружающим миром.

Ориентация содержания: практическая и умственная направленность.

Характер освоения: программа построена на принципах развивающего обучения и личностно-ориентированного взаимодействия детей и взрослых.

Возраст обучающихся: с 3 до 7 лет.

Формы организации образовательного процесса: фронтальный, групповой, микрогрупповой, индивидуальный.

Количество обучающихся детей: 6 групп.

Условия вхождения в программу – рекомендации врача, согласие родителей.

Срок усвоения – долговременный.

Учебный период

в младшей и средней группах – 18 занятий,

в старшей и подготовительной – 36 занятий.

Количество занятий в месяц:

в младшей и средней группах – 2 занятия,

в старшей и подготовительной – 4 занятия.

Продолжительность одного занятия:

в младшей группе – 15 минут,

в средней группе – 20 минут,

в старшей группе – 25 минут,

в подготовительной группе – 30 минут.

Структура программы:

Программа состоит из двух основных разделов: «Оздоровительного» и «Развивающего».

Программа «Здоровый малыш» рассчитана на 4 года.

Для каждой возрастной группы обозначены тематические разделы. В соответствии с содержанием тематических разделов в группе организуется познавательно-оздоровительная деятельность в течение дня. Каждый последующий год усложняется по содержанию, по объему знаний, задачам и способам реализации. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, происходит по направлениям: оздоровительное и познавательное.

Младшая и средняя группа

Развивающее направление:

- здоровье ребенка
- ребенок дома
- ребенок и другие люди
- ребенок и природа
- ребенок на улицах города
- эмоциональное благополучие ребенка

Оздоровительное направление:

- закаливающий массаж
- дыхательная гимнастика
- корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата
- миогимнастика
- пальчиковая гимнастика

Старшая и подготовительная группа

Развивающее направление:

- здоровье ребенка
- ребенок дома
- ребенок и другие люди
- ребенок и природа
- ребенок на улицах города
- эмоциональное благополучие ребенка

Оздоровительное направление:

- закаливающий массаж
- дыхательная гимнастика
- корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата
- миогимнастика
- оздоровительная гимнастика для глаз
- пальчиковая гимнастика
- релаксация

Работа по каждому разделу включает занятия, детско-взрослое проектирование, игры, праздники, досуги, самостоятельную деятельность детей.

РАЗВИВАЮЩИЙ ЦИКЛ

Учебно-тематический план по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» (первый год обучения)

	Раздел	Тема	Задачи	Часы
1	Здоровье ребенка	«Изучаем свой организм»	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости заботиться и беречь свои органы (глаза, уши, руки, ноги и т.п.)	1ч
		«Чтобы быть здоровыми»	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности.	1ч
2	Ребенок дома	«Наши друзья и враги»	Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах, кранах). Подчеркнуть необходимость и способность ее осознанию для введения запретов на пользование детьми опасными вещами.	1ч
3	Ребенок и другие люди	«Кто нас окружает»	Уточнить знания детей об окружающих людях (родные и близкие, знакомые и незнакомые). Объяснить разницу во взаимоотношении с ними.	1ч
		«Когда ты дома один»	Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения.	1ч
4	Ребенок и природа	«Маленький да удаленький»	Обратить внимание детей, как много вокруг разных жучков и паучков. Убедить их в необходимости соблюдать осторожность в общении (наблюдении) с ними.	1ч
		«Собака бывает кусачей»	Учить детей правильно общаться с животными. Дать им сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними.	1ч
5	Ребенок на улице	«Мчатся по улице машины»	Познакомить детей с различными видами автомобилей (легковые, грузовые, их назначение). Дать элементарные представления о том, чем опасен автомобиль	1ч
6	Эмоциональное благополучие ребенка	«И хорошее настроение не покинет больше нас»	Дать детям понятие, что такое настроение. Учить детей определять свое настроение и регулировать его	1ч

**Учебно-тематический план по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»
(второй год обучения)**

	Раздел	Тема	Задачи	Часы
1	Здоровье ребенка	«Если ты заболел»	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались за помощью к взрослым.	1ч
		«Врачи - наши помощники»	Расширить представление детей о профессии врача, учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.	1ч
2	Ребенок дома	«Опасности дома»	Рассказать детям об опасностях, подстерегающих их при неправильном поведении в доме (лифт, лестница, балкон). Убедить в необходимости быть осторожными.	1ч
		«Пожар – это страшное бедствие»	Объяснить детям причины пожара и обратить внимание на его последствия. Довести до сведения детей правило поведения при угрозе пожара	1ч
3	Ребенок и другие люди	«Как себя вести с незнакомыми людьми».	Познакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Убедить их в том, что не всегда приятная внешность людей совпадает с добрыми намерениями (сказка «Колобок»)	1ч
		«Если тебя обидели»	Объяснить детям, как важно доверять своим родным и при необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди. Формировать у детей чувство уверенности в их защищенности со стороны близких.	1ч
4	Ребенок и природа	«Опасные растения»	Познакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус. Приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями и сообщать взрослым о нарушениях этого правила другими детьми.	1ч
5	Ребенок на улице	«Проезжая часть»	Познакомить детей с проезжей частью и тротуаром, их назначением. Довести до сведения детей, чем опасна проезжая часть.	1ч
6	Эмоциональное благополучие	«Я не трус, но я боюсь»	Обратить внимание на причины возникновения страхов (сказка «Пых»), их отрицательное влияние на состояние человека. Разъяснить детям, как можно бороться со страхами, чтобы быть спокойными и уверенными.	1ч

**Учебно-тематический план по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»
(третий год обучения)**

	Раздел	Тема	Задачи	Часы
1	Здоровье ребенка	«Ценности здорового образа жизни»	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к нему.	4ч
		«Поговорим о болезни»	Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных и простудных заболеваниях), их вреде. Убедить в необходимости профилактики заболеваний.	
		«Изучаем свой организм»	Продолжать изучать с детьми строение организма. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем	
		«Прислушиваемся к своему организму»	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым	
2	Ребенок дома	«Наши помощники и враги дома»	Дать сведения детям, чем опасны некоторые приборы и бытовая техника дома. Добиваться, чтобы они четко соблюдали инструкции и запреты на пользование ими.	2ч
		«Пожарная безопасность»	Расширять сведения детей о предметах опасных в противопожарном отношении. Познакомить их с правилами поведения при угрозе или возникновении пожара. Рассказать о работе пожарной службы	
3	Ребенок и другие люди	«Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними»	Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми. Способствовать осознанному восприятию правил поведения в таких ситуациях.	3ч
		«Чем опасны малознакомые ребята»	Объяснить детям, какие неприятности случаются при контакте с малознакомыми ребятами. Убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей.	
		«Если тебе угрожает опасность»	Вырабатывать у детей навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях, при контакте с опасными людьми на улице, дома.	
4	Ребенок и природа	«Контакты с животными могут быть опасны»	Ознакомить детей, чем опасны контакты с больными животными. Объяснить им, как определить больных животных по внешнему виду. Дополнить знания детей о том, как животные лечатся сами.	2ч
		«О пользе и вреде воды»	Углубить представления детей о пользе и вреде воды. Познакомить их с опасными	

			ситуациями, возникающими около воды и на ней. Убедить в необходимости выполнения правил поведения на воде.	
5	Ребенок на улице	«Вот эта улица, вот этот дом»	Продолжать формировать представление детей об улице. Познакомить с различными видами домов (жилые дома, учреждения). Учить детей ориентироваться на своей улице, знать свой домашний адрес и при необходимости использовать свои знания.	5ч
		«Помнить обязан любой пешеход»	Познакомить детей с понятием «пешеход». Объяснить правила для пешехода, которые необходимо выполнять для безопасности жизни.	
		«Проходите, путь открыт»	Дать детям сведения о работе светофора. Убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода.	
		«Если ты пассажир»	Углубить знания детей о назначении автобусной остановки, её расположении. Довести до их сведения правила безопасного поведения в автобусе.	
		«Где должны играть дети»	Довести до сведения детей, где им следует играть на улице, чтобы обезопасить свою жизнь. Добиться осознанности понимания опасности игр на проезжей части.	
6	Эмоциональное благополучие ребенка	Ребята, давайте жить дружно	Продолжать учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни.	2ч
		«Всегда ли добрым быть приятно»	Уточнить знания детей о доброте. Обратить их внимание на негативные явления в нашей жизни – попрошайничество. Убедить в необходимости осознанного проявления отзывчивости.	

**Учебно-тематический план по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»
(четвертый год обучения)**

	Раздел	Тема	Задачи	Часы
1	Здоровье ребенка	«Я заболел»	Продолжать формировать умения отслеживать свои состояния в норме и патологии (боль, страх), сообщать о них доступно и понятно окружающим, уметь постоять за себя.	3ч
		«Окажите себе помощь. Уход за больным»	Дать детям сведения о службе «скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным	
		«О роли лекарств и витаминов»	Познакомить детей в доступной форме с лечебными средствами. Дать им сведения о нетрадиционных методах лечения. Довести до сознания необходимости лечения.	
2	Ребенок дома	«Один дома - в дверь стучат»	Отработать формы реагирования ребенка в ситуации, когда один дома, а в квартиру звонят или стучат незнакомые. Научить вызывать милицию, грамотно обращаться за помощью	3ч
		«Один дома – дома пожар»	Тренировать в защитном поведении во время пожара. Учить осознавать свою проблему и сообщать о ней другому человеку.	
		Экстремальные ситуации в быту. Правила поведения	Формировать навыки поведения в экстремальных условиях, возникших на кухне (прорыв воды). Научить дошкольников правильным действиям в таких случаях.	
3	Ребенок и другие люди	«Опасные люди и кто нас от них защищает»	Довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми (психически больных, наркоманов, воров, гасильников, убийц, похитителей, террористов). Объяснить, какую угрозу они представляют при встрече. Рассказать о работе сотрудников милиции.	2ч
		«Я – на улице»	Уточнить представления о том, что мы сами часто провоцируем негативное отношение к себе своими поступками в ситуациях, когда не учитываем интересы других людей. Показать это в ситуации поведения на улице. Отработать формы реагирования в ситуациях возможной угрозы похищения. Познакомить с правилами безопасности общения с незнакомыми людьми на улице. Закрепить правила поведения на улице. Осознать свои возможности.	
4	Ребенок и природа	«Сигналы опасности природы»	Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы. Познакомить их с сигналами опасности у животных (цвет, шипы, колючки, звуки, рога и др.) убедить в необходимости соблюдения мер предосторожности.	3ч
		«Когда съедобное – ядовитое»	Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Дать сведения о непригодности пищевых продуктов к употреблению. Рассказать об оказании первой помощи.	

		«Рядом вода»	Приучать детей соблюдать элементарные правила общения с водой (лед, кипяток). Объяснить, к каким неприятным последствиям приводит неправильное поведение на воде.	
5	Ребенок на улицах города	«Город и улицы»	Расширить представления о городе, строении и разметке улиц. Закрепить имеющиеся у детей знания о правилах передвижения по улицам.	4ч
		«Виды транспорта и спецмашины»	Дать детям представления о появлении первых машин. Рассказать о видах транспорта и преимуществах спецмашин. Довести до сведения детей понятие «тормозной путь автомобиля» и способствовать осознанию его перебежки перед едущим транспортом.	
		«Перекресток и движение»	Дать детям представление о перекрестке. Убедить их в необходимости соблюдать указания светофора.	
		«Дорожные знаки»	Продолжать знакомить детей с дорожными знаками (запрещающим и предупреждающим и т.п.), их назначением. Расширять представление о том, к чему приводит незнание или несоответствие действий дорожным знакам.	
6	Эмоциональное благополучие ребенка	«Конфликты и ссоры»	Продолжать знакомить детей с понятиями «конфликт», «ссора», с причинами их возникновения и негативными последствиями для человека. Учить детей избегать ссор, находить примирение и согласие.	3ч
		«Страхи»	Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратит внимание, как страх отрицательно влияет на человека, на его поведение. Убедить их в необходимости бороться со страхами и учить побеждать	
		«Помоги себе сам»	Продемонстрировать детям, как может меняться у человека настроение. Рассказать, как оно отражается на состоянии здоровья. Познакомить детей с примерами АТ	

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ
Учебно-тематический план по образовательной области «Физическое развитие»
(первый год обучения)

	Тема	Задачи	Часы
1	Закаливание дыхания. «Поиграем с носиком»	Формировать навыки элементарного массажа через комплекс игровых упражнений с носом, укрепляя весь дыхательный тракт	1ч
2	Массаж рук «Поиграем с ручками»	Учить детей делать массаж, интенсивно воздействуя на кончики пальцев, стимулируя прилив крови к рукам, повышая функциональную деятельность головного мозга, психоэмоциональную устойчивость и физическому здоровью, тонизируя весь организм	1ч
3	Массаж волшебных точек ушек «Поиграем с ушками»	Познакомить детей с массажем ушных раковин. Показать правильное его выполнение, используя игровые приемы. Массаж полезен для улучшения работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний	1ч
4	«Про куклу» (здоровье ребенка)	Развивать представление о режимных процессах, о пользе утренней гимнастики. Закрепить умение делать массаж рук и лица. Развивать мелкую моторику рук. Воспитывать чувство сострадания.	1ч
5	«Маша растеряша» (гигиенические навыки)	Прививать навыки бережного отношения к своим вещам. Продолжать учить делать массаж ушных раковин. Развивать физические навыки. Воспитывать внимание и аккуратность.	1ч
6	«Жадина» (гигиенические навыки)	Научить детей выбирать одежду, соответствующую погоде. Развивать двигательные навыки, научить выполнять физкультурные упражнения слаженно, дружно. Воспитывать негативное отношение к жадности.	1ч
7	«Машино утро» (гигиенические навыки)	Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: умывание, одевание. Развивать мелкую моторику. Отрабатывать правильное дыхание и массаж лица. Сформировать доброжелательное отношение к домашним животным	1ч
8	«Хрюша обижается» (эмоциональное благополучие)	Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки. Развивать коммуникативные качества. Воспитывать доброжелательность в общении.	1ч
9	«Мишка на прогулке»	Продолжать формировать элементарные представления о том, чем опасен автомобиль для человека. Закреплять умение выбирать одежду для прогулки. Развивать физические навыки	1ч

		детей, координировать движения с текстом стихотворения. Воспитывать чувство взаимопомощи.	
--	--	---	--

**Учебно-тематический план по образовательной области «Физическое развитие»
(второй год обучения)**

	Тема	Задачи	Часы
1	«Наше тело»	Расширять знания детей о строении тела человека. Развивать двигательную память ребенка. Продолжать закреплять навыки элементарного самомассажа. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	1ч
2	«Конструирование тела»	Углубить знания детей о строении тела человека. Разучить дыхательные упражнения по методике Б. Толкачева. Развивать слуховое восприятие. Закреплять приемы самомассажа.	1ч
3	«Укрепи свое здоровье»	Формировать представление детей о здоровье и как его укрепить. Познакомить детей с приемами массаж биологически активных точек по методике Уманской. Развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	1ч
4	«Чистота – залог здоровья»	Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки детей. Развивать сенсорные и моторные функции. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения. Выбатывать координированные действия во взаимосвязи с речью. Воспитывать нетерпимое отношение к неряшливости, неаккуратности.	1ч
5	«Наши друзья и враги»	Углубить знания детей об опасных предметах, которые могут подстергать их дома. Осознание запрета на их пользование. Развивать двигательные навыки. Закреплять навыки элементарного массажа.	1ч
6	«Путешествие Колобка»	Продолжать знакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Развивать умение анализировать действия и поступки героев сказки и соотносить их с общепринятыми нормами поведения	1ч
7	«Маша и медведь»	Убедить детей в том, что нельзя ходить в лес одним, т.к. это опасно. Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения. Развивать динамический слух, двигательные навыки. Продолжать обучать правильному массажу (массирование мягкими движениями пальцев от периферии к центру)	1ч
8	«У страха глаза велики»	Подвести детей к пониманию причин возникновения страхов и опасности их для здоровья. Учить бороться со страхами. Развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности	1ч
9	«Уважайте светофор»	Продолжать знакомить детей с правилами дорожного движения. Довести до сведения, чем опасна проезжая часть. Развивать быстроту реакции. Закрепить навыки массажа ушных раковин. Развитие сенсорных и моторных функций	1ч

**Учебно-тематический план по образовательной области «Физическое развитие»
(третий год обучения)**

	Тема	Задачи	Часы
1	«Наше тело»	Закрепить знания о строении тела человека. Обучить приемам массажа биологически активных точек (по Уманской). Развивать двигательную память ребенка, научить запоминать движения с одного показа. Развивать слуховое восприятие, коммуникативные качества, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	2ч
2	«Что такое правильная осанка»	Познакомить детей с анатомо-физиологическим понятием о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления. Закрепить умение выполнять статистические упражнения. Развивать двигательную память детей, ловкость, гибкость. Научить переключать внимание.	3ч
3	«Путешествие в страну Носарию»	Сформировать у детей анатомо-физические представления о строении носа. Закрепить навык правильного дыхания, не поднимая плеч при вдохе. Развивать оперативную память детей, устойчивость внимания.	4ч
5	«Чем мы слышим»	Закрепить навык правильного выполнения массажа ушных раковин. Дать понятие об охране органа слуха. Развивать силовые качества и анатомические способности.	2ч
6	«Мое волшебное горлышко»	Дать представление о строении речевого аппарата, поработать над укреплением мышц артикуляционного аппарата, развитием силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.	3ч
7	«Чтобы зубы были здоровыми»	Научить детей ответственно относиться к состоянию своих зубов: закрепить правила ухода за ротовой полостью. Научить владеть мимическими мышцами. Развивать зрительное восприятие, способность к обобщению	2ч
8	«Органы пищеварения»	Сформировать у детей понятие о строении и функциях органов пищеварения. Научить осознанно подходить к своему питанию. Научить детей выполнять массаж стоп. Быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой.	2ч

**Учебно-тематический план по образовательной области «Физическое развитие»
(четвертый год обучения)**

	Тема	Задачи	Часы
1	«Будем видеть хорошо»	Сформировать представление о каналах связи организма со средой через органы зрения и той роли, которую они выполняют вместе с мозгом в познании мира, об охране органов зрения. Научить детей приемам массажа глаз и зрительной гимнастики, для снятия усталости, напряжения и зрительной нагрузки.	3ч
2	«Поможем сердцу работать»	Дать детям элементарные знания о сердце, как о важнейшем органе нашего организма, подвести детей к мысли, что сердце нужно развивать, укреплять физическими упражнениями, необходимостью соблюдать режим дня. Выучить комплекс упражнений для тренировки сердца, приемов релаксации и аутотренинга. Закрепить навыки точечного массажа.	3ч
3	«Как защитить себя от микробов»	Дать представление о микробах, являющихся распространению инфекционных заболеваний. Как не допускать заболеваний органов дыхания при охлаждении. Научить детей делать массаж лица и дыхательную гимнастику по методу Б. Толкачева (для профилактики простудных заболеваний). Закрепить навыки по А.Уманской.	3ч
5	«Чистота - залог здоровья»	Закрепить у детей гигиенические знания и навыки. Развивать интеллектуальные способности по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека. Закрепить упражнения для коррекции зрения. Повторить дыхательные упражнения по Б.Толкачеву и корригирующие упражнения для стоп.	3ч
6	«Чтобы сильным быть и ловким нужна нам тренировка»	Расширять знания о спорте. Развивать физические качества: ловкость, скорость, умение выполнять спортивные упражнения. Побудить желание заниматься физкультурой.	3ч
7	«Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»	Продолжать формировать привычку здорового образа жизни, стремление быть здоровым. Продолжать обучать приемам массажа биологически активных точек, правильно выполнять гимнастику для глаз	3ч

Формы и методы оздоровления детей

	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - шадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим - организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса - учет биоритмов - учет астрологического прогноза - коррекция биоритмологической активности 	<p style="text-align: center;">все группы</p> <p style="text-align: center;">средняя, старшая</p>
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) - спортивные игры - терренкур (дозированная ходьба) - пешие прогулки (турпоход) 	<p style="text-align: center;">все группы</p> <p style="text-align: center;">средняя, старшая</p>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание - мытье рук - игры с водой - обеспечение чистоты среды - посещение бассейна 	<p style="text-align: center;">все группы</p>
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений, в том числе сквозное (без присутствия детей) сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные») - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	<p style="text-align: center;">все группы</p>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники - игры-забавы - дни здоровья - каникулы 	<p style="text-align: center;">все группы</p>

6	Арома- и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - фитопитание (чай, коктейли, отвары) - аромамедальоны 	все группы
7	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	все группы
8	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкальное оформление фона занятий - музыкально-театральная деятельность - хоровое пение (в том числе звуковое) 	все группы
9	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний - коррекция поведения - учебная гимнастика 	<p>Имладшая группа средняя, старшая</p> <p>старшая старшая</p>
10	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> - босоножье - игровой массаж - обширное умывание - дыхательная гимнастика 	<p>все группы</p> <p>старшая все группы</p>
11	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - эколого-валеологический театр - периодическая печать - курс лекций и бесед - педагогические мероприятия (ОБЖ) 	<p>все группы</p> <p>средняя, старшая</p>

План взаимодействия с родителями (законными представителями)

Название мероприятия	Форма взаимодействия	Ответственные
<p>«Роль и значение рационального питания дошкольников» «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни» «Охрана жизни и здоровья детей в семье» «Чистота – та же красота» «Будьте внимательны, родители!» «Лето и безопасность ваших детей» «Закаливание ребёнка в тёплый и холодный периоды года» «Как разнообразить прогулки на свежем воздухе и сделать их интересными»; <i>Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни.</i></p>	<p>Ежемесячное оформление Уголка Здоровья для родителей Консультация</p>	<p>Заместитель заведующей по УВР Воспитатели Мед. сестра</p>
<p>«Путешествие в осенний лес» «Чудеса зимней природы» <i>Цель: сотрудничество с родителями по формированию здорового образа жизни, развивать двигательную активность детей и родителей.</i></p>	<p>Туристический поход</p>	<p>Заведующий МБДОУ Инструктор по ФИЗО Воспитатели Родители</p>
<p>Опыт семейного воспитания «Выходные на природе» «С чего начинается здоровье» «Уроки здоровья» <i>Цель: привлечь родителей к распространению опыта по формированию здорового образа жизни.</i></p>	<p>Круглый стол</p>	<p>Заместитель заведующей по УВР Воспитатели Родители</p>
<p>Изготовление нетрадиционного оборудования по профилактике нарушения осанки и плоскостопия <i>Цель: расширить предметно-развивающую среду путём создания нового нестандартного оборудования, помогающего полноценному физическому и психическому развитию детей дошкольного возраста.</i></p>	<p>Мастер-класс</p>	<p>Заместитель заведующей по УВР Мед. сестра Воспитатели Инструктор по ФИЗО Родители</p>

<p>Изготовление чесночных «бус» для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей» «Инструкция по проведению детского массажа «Солнышко» <i>Цель: вовлечь в совместное творчество с детьми при изготовлении работ на выставку и при подготовке к праздничному утренику.</i></p>		
<p>Что полезно детям? Любимая еда вашего малыша» <i>Цель: собрать информацию о любимых продуктах питания воспитанников и оформление «Книги Вкусняшек»</i></p>	Мини – сочинение	Воспитатели Родители
<p><i>Неделя здоровья</i> «Папа, мама, я – спортивная семья» Путешествие в страну «Спортландия». Путешествие в стране «Здоровейке» <i>Цель: сотрудничество с родителями по формированию здорового образа жизни.</i></p>	Физкультурный досуг	Заместитель заведующей по УВР Инструктор по ФИЗО Воспитатели Родители
<p>«Здоровый ребенок» «Что можно использовать в межсезонье, чтобы не болеть» «Влияние коррекционных навыков на формирование здоровья детей» «Растить здорового ребенка» «Осторожно – грипп» «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний» Оформление информационного стенда «Нетрадиционные методы оздоровления» <i>Цель: информирование родителей о здоровом образе жизни.</i></p>	Папка – передвижка По сезону	Заместитель заведующей по УВР Инструктор по ФИЗО Воспитатели Родители
<p>«Быть здоровым - здорово!» <i>Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни.</i></p>	Родительское собрание	Заместитель заведующей по УВР Воспитатели Родители
<p>«Здоровье ребенка в ваших руках» <i>Цель: выявление потребностей родителей в информировании о здоровом образе жизни.</i></p>	Анкетирование	Заместитель заведующей по УВР Воспитатели Родители
<p>«7 апреля – день здорового человека»</p>	Досуг	Заместитель заведующей по УВР

<i>Цель: вовлечение родителей в проведении совместного мероприятия.</i>		Воспитатели Родители
Фотовыставка «Вырасту здоровым» «Зимние забавы» <i>сотрудничество с родителями по формированию здорового образа жизни.</i>	Выставка фотографий	Воспитатели Родители

Использованные источники:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». - М.: Омега - Л., 2014. - 134 с.
2. Приказ № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
3. Адаптированная основная образовательная программа МБДОУ №12 «Брусничка»
4. В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка». Москва, 1993г.
5. Алеутский Н. «Лекарственные растения на вашем огороде», Архангельск, 1990г.
6. Афонин И., Травкина В. «Как прекрасен этот мир, посмотри!» СПб, 1997г.
7. Бейтс У., Корбеши М. «Улучшение зрения без очков по методу Юейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков» Вильнюс, 1990г.
8. «Биология». Справочник школьника. (сост. З.А. Власова) Москва, 1995г.
9. «Логопедическая гимнастика» СПб, 1999г.
10. Волков С.Ю.. Про правила дорожного движения», Москва, 2000г.
11. Гостюхин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности 1-4кл.» Москва, 2001г.
12. Добрякова В.А., Борисова Н.В., Панина Т.А. и др. «Три сигнала светофора», Москва, 1989г.
13. «Домашняя энциклопедия здоровья Кирилла и Мефодия» //CD-R, М. 1996г.
14. Елюшкина Е. «Физкультурный досуг. Красный, желтый, зеленый» //Ребенок в детском саду. 2001г №1

15. Емельянов В.А.. «Развитие голоса. Координация и тренинг». СПб, 1997г.
16. Емельянов В., Трофимова И. «Фонопедический метод развития голоса. Первый уровень: развивающие голосовые игры». СПб, 1999г.
17. Ефименко Н. «Теория физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»
18. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита» Раста здоровым. СПб, 1999г
19. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра» СПб, 1999г
20. Исаева С.А.. «Уроки здоровья» Мурманск, 1996г.
21. Карельская Е. «Поможем Буратино заговорить»//Дошкольное воспитание 1999г. №5
22. «К гармонии через движение!» »//Дошкольное воспитание 1998г. №7
23. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» Москва, 2004г.
24. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет» Москва, 2005г.
25. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет» Москва, 2005г.
26. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет» Москва, 2005г.
27. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» Москва, 2005г.
28. Князева О. «Мои помощники» //Дошкольное воспитание 2000г. №3
29. Козак О.Н. «Путешествие в Страну Игр» СПб, 1997г.
30. Кряжева Н.Л. «Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет». Ярославль, 2001г.
31. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». Мурманск, 1996г.
32. Кузянин Г.И. «Пусть всегда будет праздник!» Н-Новгород, 2001г.
33. «Массаж по китайской медицине» //Семейный доктор, 1996г. №2

34.«Оздоровительные мероприятия для детей Севера при обучении в начальной школе». Архангельск, 1993г.