Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска №7

Программа оздоровления и формирования элементарных норм и правил здорового образа жизни, основ собственной безопасности воспитанников

«Маршруты здоровья»

2016-2021

Разработчики программы:

Творческая группа педагогов

МБДОУ г. Мурманска №7 в составе:

1. Лыжина Надежда Васильевна – старший воспитатель
2. Костылева Татьяна Владимировна - воспитатель
3. Высотина Татьяна Семеновна - воспитатель
4. Чепига Оксана Витальевна – воспитатель
5. Вавиловцева Валентина Владимировна – педагог - психолог

Программа «Маршруты здоровья» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья взрослых и детей. Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. Укрепление здоровья детей – непременное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Программа определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет с 2016 по 2021г.г. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников, развития различных видов двигательной деятельности детей.

Пояснительная записка

Важнейшим показателем богатства и процветания нации является состояние здоровья подрастающего поколения. Не случайно одним из приоритетных направлений деятельности Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) является обучение детей и подростков навыкам здорового образа жизни. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучия. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Здоровье ребенка является важнейшим показателем, отражающим его биологические и личностные характеристики, социально – экономическое состояние страны, условия воспитания, образования, жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам материнства и детства.

Существуют различные взгляды ученых на определение понятий «здоровье» и «здоровый ребенок» (В.Т. Спиркин, Н.М. Амосов, Г.П. Юрко, Ю.Ф. Змановский, Т.Л. Богина, Ю.В. Вельтищев и другие). Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и умственного развития. Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально- экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения.

Искусство счастливой и долгой жизни состоит в том, чтобы научить человека с раннего детства следить за своим здоровьем. Если этим не заниматься с детства, в дальнейшем трудно будет это наверстать. Именно поэтому приоритетом в воспитании дошкольников является повышение уровня физического и психического благополучия и прививание привычки здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

В связи с этим, разработана программа «Маршруты здоровья», которая предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, реализации личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Наименование программы	Программа «Маршруты здоровья» муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации г. Мурманска № 7 на 2016 - 2021 годы
Основание для разработки программы	- ст. 41, п.2; п. 4 Закона Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании»; - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 – 13 - Федеральная Целевая Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»; -Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.); - образовательная программа МБДОУ г. Мурманска №7; - Программа развития МБДОУ г. Мурманска №7
Алгоритм программы	От привычки к потребности — от потребности к здоровому образу жизни
Принципы создания программы	• Доступности: адаптированность материала к возрасту ребенка, сохранение уникальности и самоценности детства. • Систематичности и последовательности: - постепенная подача материала от простого к сложному; - частое повторение усвоенных правил и норм. • Опережающий характер обучения: - учет уровня развития ребенка; - поддержка инициативы детей в двигательной деятельности; - перенос освоенной ребенком информации в незнакомые условия. • Научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками. • Активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. • Комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

	• Социальной компенсации - обеспечение социальной и правовой защиты детей.
Разработчики программы	Творческая группа педагогов МБДОУ г. Мурманска №7
Цель программы	Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.
Задачи программы	• Формирование у участников образовательного процесса мировоззрения и эмоционально- ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействие развитию приоритетов здоровья. • Формирование развивающей предметно-пространственной среды, ориентированной на ценности здоровья и формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни. • Повышение уровня информированности участников образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья через создание и поддержание постоянно действующей информационной и образовательной системы, направленной на мотивацию к здоровому образу жизни, привлечению к активному отдыху, занятиям физической культурой, туризмом и спортом воспитанников и их родителей (законных представителей), сотрудников дошкольной образовательной организации; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья детей. • Использование лечебно-профилактических мероприятий для укрепления и восстановления здоровья участников образовательного процесса. • Формирование и совершенствование системы мониторинга здоровья, факторов риска и уровня информированности по вопросам сохранения и укрепления здоровья. • Воспитание ответственного отношения к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности. • Развитие и совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы всех участников образовательного процесса.

Объект программы	• Воспитанники дошкольной образовательно организации; • Педагогический коллектив; • Семьи детей, посещающих дошкольную образовательную организацию
Сроки реализации программы	**2016-2021 г.**
Ожидаемые конечные результаты	• Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МБДОУ и семьях воспитанников. • Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своѐм здоровье. • Обеспечение соответствующего возрасту уровня развития движений и двигательных навыков детей. • Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни. • Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболевания. • Создание оптимальных условий для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей. • Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья. • Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса. • Овладение элементарными навыками оздоровления (самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта).
Отслеживание результатов работы	• Показатели заболеваемости ОРЗ, ОРВИ • статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причин отсутствия детей; • Показатели общего физического развития детей; • Уровень адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание); • Показатели личностных психофизических особенностей ребенка; • Динамика становления ценностей здорового образа жизни; • Динамика освоения основных движений

Структурно-содержательная характеристика программы

Структура программы предусматривает следующие разделы: I – Информационно – аналитический;

II - Содержание деятельности ДОУ по организации физкультурно-оздоровительной работы;

III – Программирование и планирование физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ

IY - Условия реализации оздоровительной программы.

V – Основные параметры оценки эффективности программы.

I раздел

Информационно – аналитический

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно - оздоровительной деятельности.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска функционирует с 1944года. В детском саду - 11 групп общеразвивающей направленности (10 групп для детей дошкольного возраста и 1 группа раннего возраста)

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного образовательного учреждения соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, о чем свидетельствует санитарно- эпидемиологическое заключение.

Для оценки состояния здоровья воспитанников ежемесячно проводится анализ заболеваемости.

Количество детей всего из них	**2013**	**2014**	**2015**
	139	136	155
I группа здоровья	45	47	38
II группа здоровья	90	81	370
III группа здоровья	4	8	15
IV группа здоровья	-	-	-
Число пропусков одним ребенком (д/дн)	23,3	22,8	19,9
Индекс здоровья	4,5	4,8	5,2

Мониторинг состояния здоровья воспитанников за последние 3 года свидетельствует, что прослеживается снижение показателей по заболеваемости, обусловленное особенностями здоровья детей, учащенностью сезонных вирусных заболеваний

Система оздоровительных мероприятий

В рамках здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности учреждения разработана, принята.и реализована оздоровительная программа «Маршруты здоровья», разработанная специалистами и педагогами ДОУ на период 2010-2015гг. Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, посредством создания условий для совместной деятельности медицинских, педагогических работников и семьи. Разработаны и включены в практику работы планы физкультурно- оздоровительной работы для каждой возрастной группы, направленные на укрепление здоровья воспитанников ДОУ.

Используются здоровьесберегающие технологии «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова; дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой; психогимнастика М.И. Чистяковой, пальчиковая гимнастика А.С. Анищенковой, Л.П. Савиной, гимнастика для глаз - элементы здоровья сберегающей технологии В.Ф. Базарнова.

Физическое развитие, воспитание и образование воспитанников направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и времени года. Двигательная активность воспитанников организуется в соответствии с основными принципами:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребѐнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- двигательная активность сочетается с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки;
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медицинских отводов.

Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется специальные оборудование и инвентарь, спортивные площадки в соответствии с возрастом и ростом ребенка. Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организована непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста на открытом воздухе. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию максимально проводится на открытом воздухе.

Особое внимание в дошкольном образовательном учреждении уделяется закаливанию: элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой; правильно организованная прогулка; физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия организуются в соответствии с сезоном года, температурой воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановкой. Закаливающие процедуры проводятся с учетом следующих основных принципов:

- закаливающее воздействие предусматривается в организации режимных моментов;
- закаливание осуществляется в процессе различной двигательной деятельности;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.
С целью повышения двигательной активности детей используются различные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешие и лыжные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), организуются тематические недели «Неделя спорта и здоровья», «Неделя спортивных игр».

Организуются недельные каникулы в течение учебного года, предполагающие непосредственно образовательную деятельность художественно-эстетического цикла, активную досуговую деятельность, увеличение времени пребывания воспитанников на свежем воздухе.

В процессе образовательной деятельности используются различные формы и методы оздоровления детей:

- обеспечение положительного психо-эмоционального состояния воспитанников: щадящий режим (адаптационный период, постоянно);
- гибкий режим в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников;
- рациональное питание,
- непрерывная образовательная (утренняя гимнастика, занятия физической культурой, подвижные и спортивный игры, дыхательная гимнастика, корригирующие упражнения);
- гигиенические и водные процедуры (умывание, мытьѐ рук, игры с водой, обеспечение санитарно-гигиенических условий в помещениях дошкольного образовательного учреждения);
- воздушные ванны (проветривание помещений (в т.ч. сквозное), прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха); активный отдых (развлечения, праздники, игры – забавы, динамические паузы и физкультурные минутки, часы двигательной активности, спортивные праздники и досуги);
- музыкотерапия (музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление фона занятий, использование музыки в театральной деятельности);
- корригирующая гимнастика после сна;
- гимнастика для глаз;
- релаксация.

В ДОУ разработан и осуществляется план профилактических мероприятий: - профилактические прививки; - углубленные профилактические медицинские осмотры; - иммунизация по гриппу.

Кроме того профилактическое направление включает в себя обеспечение благоприятного течения адаптации через систему мероприятий, выполнение санитарно-гигиенического режима, предупреждение острых заболеваний, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Таким образом, анализ реализации Программы «Маршруты здоровья» на 2010-2015 г.г. позволяет выделить проблемы, требующие перспективного решения в 2016 -2021г.г.: - создание условий для снижения показателей по заболеваемости; - повышение психолого-педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка.

II –раздел
Содержание деятельности ДОУ по организации физкультурно-оздоровительной работы

Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

- ✓ Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2004.
- ✓ Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду., М., 2004.
- ✓ БочароваН.И.Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М., 2002.
- ✓ Воспитание здорового ребенка / Под ред. Маханевой М.Д., -Москва «АРКТИ» 2000г.
- ✓ Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.,1999
- ✓ Голинына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей.- М.2007.
- ✓ Голинына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М., 2004
- ✓ Давыдова М.А.Спортивные мероприятия для дошкольников, М., Вако, 2007.
- ✓ Детский сад: будни и праздники: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений /Сост. Т.Н. Доронова, Н.А. Рыжова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
- ✓ Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОУ /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е. Жичкина, С.И. Мусиенко – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2001
- ✓ ДикН.Ф.Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников.- М.,2007.
- ✓ Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий./ авт-сост. М.А. Павлова, М.В.Лысогорская.- Волгоград, 2009.
- ✓ Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Сост. Н.И. Крылова.- Волгоград, 2009.
- ✓ Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет.сада/ К.Ю. Белая. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей.- М., 2008
- ✓ Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольного образовательного учреждения /О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.
- ✓ Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М., 2003.
- ✓ Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – М. Аркти,1999
- ✓ Минуты здоровья / Под ред. Кузнецовой В.М.,- Мурманск 2000г.
- ✓ Физкультура - это радость / Под ред. Сивачевой Л.Н.- «Детство- Пресс» С-Пб 2001г. Физкультурные занятия в детском саду на Севере» /Под ред.Кузнецовой В.М., - Мурманск, 2000г.

- Пенькова Л.А. Под парусом Лето плывет по Земле (организация работы тематических площадок в летний период) /Методическое пособие для работников дошкольных учреждений, студентов педагогических вузов и колледжей. – М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006
- Подвижные игры и игровые упражнения / Под ред. Пензулаевой Л.И. «Владос», - Москва 2001г.
- Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет.- Волгоград, 2009
- Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе.- Волгоград, 2009.
- Развивающая педагогика оздоровления под ред. Кудрявцева В.Т. «Линка-Пресс» Москва 2000г.
- «Спортивные праздники и развлечения» под ред. Лысовой В.Я., Москва «АРКТИ» 2000г.
- Расти здоровым. Учебно-наглядное пособие, методические рекомендации./ Под редакцией Истоминой И.В., Киев 1989г.
- Са-фи-дансе, танцевально-игровая гимнастика для детей, С-Пб, 2000г.
- Макарова З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. М., 2004
- Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Соловьева Н.И., Чаленко И.А.Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. – М.2007г.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. –М.2004.
- Физическая культура – дошкольникам» / Под ред. Глазыриной Л.Д. «Владос», Москва 2001г.
- Чистякова М.И. «Психогимнастика» Т.А. Шорыгина. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.- М.,1999.
- Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг» Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания дошкольников».

Основные направления реализации программы

Направления	задачи
Работа с воспитанниками	✓ укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей; ✓ формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия; ✓ удовлетворять потребность детей в движении; ✓ стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением; ✓ формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально- положительное отношение ко всем видам двигательной активности; ✓ обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях; ✓ целенаправленно развивать физические качества; ✓ формировать умение сохранять правильную осанку; ✓ воспитывать чувство уверенности в себе.
Работа с педагогами	✓ изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни; ✓ внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей; ✓ неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ; ✓ повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей; ✓ разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей; ✓ организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных ✓ особенностей ребенка.

Работа с родителями	✓ формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи; ✓ активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; ✓ изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания; ✓ создать условия для поддержки родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья; ✓ валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Здоровье ребенка в любом возрасте это самая большая ценность, а значит, ради него не стоит жалеть ничего, начиная от времени и заканчивая родительской заботой и силами. Сегодня в сформированном обществе детское здоровье воспринимается как что-то социально значимое, а потому на основе общественной проблемы оно охватывает целую группу психологических, физических, социальных, физкультурно-оздоровительных и медико-биологических наук.

РАЗДЕЛ III

Планирование - физкультурно-оздоровительной работы

В ДОУ

Состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

1. Соматическое здоровье

Соматический компонент культуры здоровья дошкольника включает в себя хорошее самочувствие ребѐнка, его двигательную активность, устойчивость к болезням, сформированность гигиенических навыков. Оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

В связи с этим актуально внедрение технологий здоровьесбережения и здоровьеукрепления в систему дошкольного образования.

Здоровье сберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровье сбережения и здоровье обогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Под здоровьесберегающей технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (детей и взрослых).

К ведущим средствам здоровьесбережения субъектов педагогического процесса в детском саду следует отнести:

Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стречинг	Не раньше чем через 30 мин. После приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели

Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате –малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	воспитатели
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель

Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. младший возраст- 15 мин., средний	Занятия проводятся в соответствии с образовательной программой ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение Возраст: -20 мин., старший возраст - 25мин., подготовительный – 30 мин.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели групп

Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как ненанести вред своему организму	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3. Коррекционные технологии			
Технология музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели групп

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно.

Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях. Система знаний о своем организме, здоровье представляет собой целостный интегрированный курс с другими образовательными областями.

Тематическое планирование занятий по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание)

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка..) Мое имя Строение собственного тела с выделением отдельных частей Части лица Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки, ножки…) Я и моя семья	Изучаем свой организм Наши помощники Органы слуха и зрения, как их беречь Сравнение тела человека с телом животных Мое настроение Я и моя семья Я и мои друзья Что у людей общего и чем они отличаются Врачи – наши помощники Ребята, давайте жить дружно Всегда ли добрым быть приятно Я не трус, но я боюсь	Как устроено ваше тело Прислушиваемся к своему организму Что внутри нас? (внутреннее строение организма) Как мы дышим? Об удивительных превращениях пищи в организме человека Мои поступки Конфликты и ссоры Мои мысли Мои чувства Каким я хочу быть Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными Добро и зло

Формирование предпосылок здорового образа жизни предполагает:

- обеспечение рационального режима дня, сбалансированного питания, обязательного дневного сна;
- реализацию гибкого подхода к организации всех режимных моментов;
- систематическое проведение закаливания;
- обучение простейшим гигиеническим и бытовым действиям;
- расширение знаний об условиях безопасности в разных условиях.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

Оздоровительный режим стабильный и одновременно динамичный и гибкий, учитывает сезонные особенности. Поэтому в детском саду должны быть два, а лучше четыре сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому. Время основных компонентов суточного режима должно оставаться неизменным.

Основные компоненты режима дня (длительность в часах) Сон дневной: 2 – 2,5 ч.
Отрезки бодрствования: 5,5-6 ч.
Общее время прогулок: 4-4,5ч.
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.): 3-4 ч.
Интервалы между приемами пищи: 3-4 ч. Ночной сон: 10-11 ч.

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития. Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости, в режим дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки. Увеличивается время пребывания на воздухе.

Оздоровительные моменты в режиме дня МБДОУ

- Прием детей, осмотр, измерение температуры, индивидуальная образовательная деятельность, игры.
- Утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, игры (при открытых фрамугах)
- Подготовка к завтраку, завтрак
- Непосредственная образовательная деятельность, физкультминутки; двигательная разминка во время перерыва
- Второй завтрак (сок или витаминный чай), игры, под- готовка к прогулке
- Прогулка: оздоровительный бег 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.), подвижные игры и физические упражнения на прогулке (длит. 20-25 мин.), походы (пешие 1-2 раза в год длит. 40-60 мин.); возвращение с прогулки.
- Подготовка к обеду, обед
- Закаливающие процедуры, профилактика стоматологических заболеваний, уход за полостью рта
- Подготовка ко сну, сон.
- Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (длит. 10 мин.), водные процедуры.
- Полдник.
- Организация индивидуальной образовательной деятельности, игр, развлечений.
- Подготовка к прогулке, прогулка: дифференцированные игры-упражнения, уход домой.

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

Тематическое планирование занятий по приобщению к гигиенической культуре

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Чистота-залог здоровья		
Мыло и мыльные пузыри; Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)	Уроки Мойдодыра Никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам	Личная гигиена О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно – гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)
Чтоб здоровым быть		
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим!	Витамины и полезные продукты
О пользе движений (зарядка, спорт) Если ты заболел Врачи – наши друзья	Что полезно и что вредно для организма Секреты здоровья (закаливание)	Поговорим о болезни Чего боится простуда? Ценности здорового образа жизни Полярная ночь и твое здоровье
		Рецепты здоровья
		Уроки учителей здоровья

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Рациональное питание детей – это правильное, организованное и своевременное обеспечение организма питанием, содержащим оптимальные количества различных пищевых веществ, минеральных солей, витаминов, необходимых для нормального развития и функционирования детского организма.

Для обеспечения правильного питания в ДОУ составлено 10 – ти дневное меню - раскладка летнее и зимнее (приложение 1, 2), разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. При составлении меню учтены национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Организации питания строится на следующих принципах: - выполнение режима питания; - гигиена приема пищи; - ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; - эстетика организации питания (сервировка); - индивидуальный подход к детям во время питания; - правильность расстановки мебели.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Для поддержания нужной температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (пульсирующий микроклимат).

Формы организации оздоровительной работы:

Большое значение в физическом воспитании издавна придается использованию благотворного воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека естественных факторов внешней среды, особенно таких, как солнечная радиация, воздушная и водная среда. Их общее значение в качестве неотъемлемых условий жизни хорошо известно. Есть два пути включения этих факторов в процесс физического воспитания:

1) организация занятий физическими упражнениями непосредственно в условиях природной среды (на открытом воздухе, на местности, в естественных водоемах и т. д.), благодаря чему воздействие ее факторов самым тесным образом сочетается с воздействием физических упражнений, так или иначе изменяя их эффект (например, усиливает его в случае интенсивной солнечной радиации и повышенной температуры воздуха);

2) организация специальных процедур закаливающего и оздоровительно-восстановительного характера (солнечно-воздушных ванн, водных процедур и т.д.). Для повышения оздоровительного эффекта физического воспитания особенно ценен первый путь. Естественно-средовые факторы только тогда приобретают значение средств физического воспитания, когда их воздействие упорядочено, дозировано по продолжительности, силе и направленности, иначе они остаются лишь условиями среды, влияние которой на физическое состояние, здоровье и работоспособность может быть, вообще говоря, как положительным, так и отрицательным.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;

- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;

- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;

- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Предложенная система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. В зимнее время года воспитанники должны находиться на свежем воздухе не менее 4-5 часов ежедневно. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений (при температуре воздуха от +6 С до - 2 С - четырехслойная одежда; от - 2 С до - 8 С - четырехслойная одежда: зимнее пальто и утепленные сапожки; от - 9 С до - 14 С - пятислойная одежда). Зимой дошкольники выходят на улицу в безветренную погоду до - 15 С, при этом длительность прогулки сокращается. Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. В теплый период года все организованные формы непосредственной образовательной деятельности (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

- Общая подвижная игра для всех детей.
- 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.
- Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие)
- Спортивные игры (зимой – хоккей, весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки, баскетбол).
- Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом).
- Оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своѐ здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

Немаловажное значение для повышения эффективности здоровьеориентированной деятельности в ДОУ имеет создание в детском саду необходимой предметно-пространственной среды, которая: - гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; - обеспечивает эмоциональное благополучие детей. На территории ДОУ создана оригинальная, педагогически целесообразная образовательная среда, позволяющая активизировать двигательную активность.

Физкультурно-оздоровительная среда на территории МБДОУ

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Физкультурно-оздоровительная среда МБДОУ

Созданная оздоровительная развивающая среда позволяет обеспечить максимальный психологический комфорт для каждого ребенка, стимулировать двигательную активность, приобщает к культуре здоровья. При организации такой среды нами были учтены санитарно- гигиенические нормы. Состоит из уголков физического саморазвития, уголков уединения (домики-палатки, различные ширмы). Для совершенствования физических качеств используется нетрадиционное оборудование: различные дорожки, косички, змейки, дуги. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Все физкультурное оборудование доступно для детей.

Помещения ДОУ:

- ✓ Групповые помещения
- ✓ центры физкультуры и здоровья
- ✓ Физкультурный зал
- ✓ тренажерный комплекс

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию

равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений, формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Модель двигательного режима в МБДОУ

Известно, что благоприятное воздействие на организм ребенка оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Как при гиподинамии (низкой двигательной активности), так и при гиперкинезии (чрезмерно высокой, интенсивной двигательной активности) нарушается принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой целый ряд негативных проявлений в развитии различных систем и функций организма ребенка.

Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности детей 5—7 лет не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении.

Основными причинами несовершенства режима двигательной активности детей во время занятий по физической культуре можно считать:

- слабый тренирующий эффект занятий (частота сердечных сокращений, или ЧСС, у детей колеблется в пределах 110—130 уд./мин) и их низкая моторная плотность (не более 73%);
- несоответствие физической нагрузки функциональным возможностям ребенка;
- нерациональное сочетание разных способов организации детей во время занятия (посменный и индивидуальный способы составляют лишь 10% от всех других);
- недостаточное использование приемов регулирования двигательной активности детей;
- бессистемный подход к коррекционной работе с детьми по развитию моторики;
- низкий процент упражнений циклического характера;
- отсутствие в физкультурно-игровой среде моментов новизны, что снижает интерес детей к физической культуре и их активность.

Кроме того, не в полной мере педагогом учитываются индивидуальные особенности детей, их состояние здоровья, настроение, уровень двигательной активности, наличие двигательных навыков.
В связи с этим возникает необходимость создания модели двигательного режима.

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
Группа раннего возраста

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	3-4 мин	Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
НОД (Музыкальное занятие)	2 раза в неделю	10 мин	
НОД (Физкультурное занятие)	2 раза в неделю	10 мин	Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1,5-2 мин	Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	4-5 мин	2-3 игры разной подвижности
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр единовременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная	ежедневно		В течение дня
деятельность детей			
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длитель-ность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5 мин	Комплекс на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
НОД (Музыкальное занятие)	2 раза в неделю	15 мин.	
НОД (Физкультурное занятие)	3 раза в неделю	15 мин	Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОУ	1 раз в неделю	15 мин	по плану образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг		15 мин	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: Сентябрь		2-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр единовременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Средняя группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длитель-ность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	6-8 мин	Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
НОД (Музыкальное занятие)	2 раза в неделю		
НОД (Физкультурное занятие)	3 раза в неделю	20 мин	Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОУ	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: январь		2я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	10 -15мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Старшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Комплекс на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
НОД (Музыкальное занятие)	2 раза в неделю		
НОД (Физкультурное занятие)	3 раза в неделю	25 мин	Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОУ	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: Сентябрь		2я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна

Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и корригирующей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

подготовительная группа

Двигательный режим	**Алгоритм проведения**	**Длительность**	**Примечание**
Утренняя гимнастика	ежедневно	10-12 мин	Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
НОД (Музыкальное занятие)	2 раза в неделю	30 мин.	
НОД (Физкультурное занятие)	3 раза в неделю	30 мин	Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОУ	1 раз в неделю	15 мин	По плану образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	40 мин.	2я неделя месяца

Неделя здоровья	1 раз в год: сентябрь		2я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Перед проведением режимных моментов, на прогулке

Для обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий следует соблюдать несколько основных требований:

1. Две трети движений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера.

2. Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы, поэтому, составляя его конспект, желательно указывать примерную частоту сердечных сокращений, соответствующую каждому вид движений и возрасту детей. Это помогает правильно регулировать темп и длительность упражнений.

3. После определенных двигательных нагрузок обязательно должны следовать расслабляющие паузы, чтобы привести пульс ребенка к исходному состоянию. Таких пауз в течение одного занятия бывает две или больше, в зависимости от характера двигательной деятельности. Расслабление проводится в разных положениях: сидя, стоя, лежа.

4. В какой-то момент занятия желательно дать детям мощный эмоциональный заряд, рассмешить их, поднять настроение. Это может быть неожиданное появление сказочных персонажей, использование специальных оздоровительных игр.

5. Закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей физкультурных занятий. Для каждого возраста детей они различны, а для воспитателя несложны для организации: воздушные ванны, обтирание, обширное умывание, ходьба по мокрым дорожкам и др. Главное условие их организации – они должны нравиться детям и проходить весело.

6. В каждое оздоровительное физкультурное занятие стоит включать специальную дыхательную гимнастику. Дети должны научиться разным способам дыхания: носовому поверхностному, свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному, дыханию «животом» и т.д

7. В каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы: разнообразные упражнения на координацию движений, предусматривающие метание, удержание равновесия, прыжки по воображаемой прямой и многие другие На физкультурных занятиях внимание детей обращается на значение каждого упражнения для развития определенной группы мышц, физкультурно-познавательные занятия способствуют формированию у детей представлений о том, как занятия физкультурой и спортом укрепляют здоровье.

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки. Совместные физкультурные занятия родителей и детей Самостоятельная двигательная деятельность детей Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом
Старший возраст	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Тематическое планирование занятий по приобщению детей к физической культуре МБДОУ

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Для чего нужно двигаться? Чем полезны физические упражнения? Поступаем в лесную школу к Мишке-Топтыжке	Движение – жизнь! Веселая гимнастика Будем спортом заниматься Игра – дело серьезное!	На воде, на солнце Зимние виды спорта Как прекрасен этот спорт! Двигайся больше – проживешь дольше!

Физический компонент здоровья

Физическое здоровье – это уровень роста и развития органов и систем организма.

Контроль за состоянием здоровья детей является основой профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в дошкольной образовательной организации

В соответствии с предложенными критериями, в зависимости от состояния здоровья всех детей разделяют на следующие группы:

1. здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций;

2. здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям;

3. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма;

4. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями;

5. дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма

Психический компонент здоровья

Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта. Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду. Условия необходимые для психологического комфорта ребенка в детском саду: - личностно-ориентированный подход к дошкольникам, который подразумевает индивидуализацию и дифференциацию воспитательного и образовательного процессов, ориентацию педагога на интересы развития.

Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду достигается посредством:

- выявления факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний детей;
- применения психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии;

- обеспечения условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня для каждого ребенка;
- создания благоприятного психологического климата в группах и в ДОУ в целом;
- обучения детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организации уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использования личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- использования на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Многочисленными исследованиями было доказано, что стресс приводит к разнообразным изменениям в организме, личности и ее отношениях с окружающим миром. Разные стрессоры, активизируя гормональные системы, приводят к разным типам заболеваний. Учитывая это, необходимо как можно раньше обучить детей умению регулировать свое эмоциональное состояние, правильно реагировать на возникающие экстремальные жизненные обстоятельства. Помочь себе в трудной ситуации может тот, кто имеет необходимые знания о существующих опасностях и может их своевременно распознать и предупредить.

Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных ситуациях. Кроме того, дети могут оказаться в непредсказуемой ситуации на улице и дома, поэтому главной задачей взрослых является стимулирование развития у них самостоятельности и ответственности. В связи с этим, следует больше внимания уделять организации различных видов деятельности, направленных на приобретение детьми определенного навыка поведения, опыта. Ведь все, чему учат детей, они должны применять в реальной жизни, на практике.

Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников в МБДОУ

Курс ОБЖ для дошколят нацелен на формирование представлений об адекватном поведении в неожиданных ситуациях, навыков самостоятельного принятия решений, а также – на воспитание ответственности за свои поступки. На занятиях по ОБЖ дети тренируются самостоятельно разбираться в ситуации и реагировать на неѐ, опираясь на полученные ранее знания и собственный опыт. Ребѐнок овладевает способностью быть предусмотрительным, оценивать и анализировать ситуацию, видеть возможные последствия тех или иных действий. В соответствии с современными психолого-педагогическими ориентирами в программе даются примеры возможных занятий и методических приемов, способствующих более эффективному усвоению детьми соответствующего материала.

Тематическое планирование по ОБЖ

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Знай и будь осторожен! (опасные места в детском саду и дома) Игра « У меня зазвонил телефон…» «Пожар» Спички - не тронь, в спичках – огонь! Осторожно, улица! Наш друг Светофорыч! Правила пешеходов Наши четвероногие друзья Игры с водой Правила поведения в лесу	Как вести себя с незнакомыми людьми (правила безопасного поведения в быту) Если тебя обидели Опасности, которые подстерегают меня дома и в детском саду Ножницы, катушки – это не игрушки! Приключения Электроши Правила пешеходов Наши четвероногие друзья Игры с водой Правила поведения в лесу	Опасные люди и кто защищает нас от них Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними Чем опасны малознакомые ребята Если тебе угрожает опасность Наши помощники и враги дома Ребенок и дорога Правила поведения дома: - лекарства и ядовитые вещества; - балкон, открытое окно; - мелкие предметы; - острые предметы, ранения; - ушибы и падения; - электричество! ПБ: Огонь – наш друг, огонь – наш враг! Пожароопасные предметы. Пожарная безопасность ПДД: Город и улицы Виды транспорта и спецмашины Перекресток и движение Дорожные знаки Правила поведения в транспорте Сотрудники ГИБДД Безопасность на воде и на льду

Влияние музыки на здоровье дошкольников

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников, хотя музыкальное развитие ребенка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М. Бахтеров доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

Использование здоровьесберегающих технологий в процессе музыкальной деятельности

Технологии	**Методические указания**
Психогимнастика	этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально - личностной; мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапии
Артикуляционная гимнастика	способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов
Пальчиковая гимнастика	развитие мелкой моторики
Логоритмика	это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой
Ритмопластика	подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение

	собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.
Дыхательная гимнастика	оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении (в том числе и легочной ткани), способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание
Музыкотерапия	способствует психологическому благополучию ребенка на занятиях и в повседневной жизни, т.е. сохранение психического здоровья
Элементы игрового массажа	выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Список музыкальных произведений, используемых для музыкотерапии

Вид деятельности	**Музыкальные произведения**
Свободной деятельности детей	деятельности детей Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка» Брамс И. «Вальс» Вивальди А. «Времена года» Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк» Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо» Мусоргский М. «Картинки с выставки» Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета),

	Шопен Ф. «Вальсы» Штраус И. «Вальсы» Детские песни «Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский), «Бу-ра-ти- но» (Ю.Энтин, А.Рыбников) «Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский) «Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский) «Все мы делим пополам» (М.Пляцковский, В.Шаинский) «Где водятся волшебники» «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю.Энтин, М.Минков) «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М.Пляцковский, Б.Савельев) «Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», Ю.Энтин, Г.Гладков) «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М.Пляцковский, Б.Савельев) «Песенка Бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г.Гладков) «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостья из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов) «Танец маленьких утят» (французская народная песня)
Пробуждение после сна	Боккерини Л.»Менуэт» Григ Э. «Утро» Лютневая музыка XYII века Мендельсон Ф. «Песня без слов» Моцарт В.»Сонаты» Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке» Сенс-санс К. «Аквариум» Чайковский П.И. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»
Релаксация	Альбиони Т. «Адажио» Бетховен Л. «Лунная соната» Глюк К. «Мелодия» Григ Э. «Песня Сольвейг» Дебюсси К. «Лунный свет» Римский-Корсаков Н. «Море» Сен-Санс К. «Лебедь» Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс» Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор» Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада».

Основные правила правильного использования музыки в режимных моментах :

- ✓ Не включать музыку громко, поскольку слух у ребенка очень хороший и обостренный. От резких или громких звуков ребенок может разволноваться, стать беспокойным и плаксивым.
- ✓ Слушать красивую легкую классическую музыку с утра, когда малыш просыпается, и очень хорошо вечером перед сном для спокойного безмятежного сна.
- ✓ Лучше всего подходит для детей классическая музыка. Она успокаивает, ребенок под нее быстро и крепко засыпает. Кроме того, такая музыка способствует умственному развитию ребенка.
- ✓ Слишком эмоциональная и экспрессивная музыка может вызвать у ребенка беспокойство и раздражительность. Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику.
- ✓ Подбирать музыкальные произведения, в которых задействованы 1- 2 музыкальных инструмента. Такую музыку ребенок воспримет лучше. Музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей: - утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом; - для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются; - пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Наиболее интересная и эффективная из активных форм музыкально – оздоровительной деятельности, конечно же, музыкальное движение. Музыка в сочетании с движениями дает возможность:

- создания приподнятого настроения;
- выражения и разрядки отрицательных эмоций;
- создания правильного представления о характере движений;

выработки выразительности, точности и индивидуальности в манере исполнения движений, повышения и понижения активности;

- концентрации памяти, внимания;
- способствует психологическому раскрепощению ребенка через овладение своего тела.

Обучение детей движениям под музыку строится в ДОУ по парциальной программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», целью которой является развитие ребѐнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Возрастные особенности развития музыкально-ритмических движений

Возраст детей	Возрастная характеристика	Приоритетные задачи
3-4 года	Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности в пропорциях строения тела, особенности протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объём и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.	Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку. Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки. Обогащение слушательского и двигательного опыта.
4-5 лет	В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.	Развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.
5-7 лет	В этом возрасте ребёнок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, лёгкости, изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – их области хореографии, гимнастики. Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар.	Развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений, умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

РАЗДЕЛ IV

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Проведен мониторинг готовности педагогических кадров к реализации оздоровительной программы:

- все педагоги (100%) обладают основными компетенциями, необходимыми для создания условий развития воспитанников: обеспечение эмоционального благополучия, поддержка индивидуальности и инициативы, построение вариативного развивающего обучения, взаимодействие с родителями по вопросам по вопросам образования ребенка и здоровьесбережения воспитанников.
- В ДОУ созданы условия для профессионального развития педагогических работников, обеспечено поэтапное повышение квалификации педагогических и руководящих работников МБДОУ (100%).
- Обеспечено повышение профессионального уровня педагогических кадров путем создания условий для участия педагогов в семинарах по вопросам воспитания ВЗОЖ,.
- Детский сад полностью укомплектован кадрами. В учреждении работают 68 сотрудников, из них 37 педагогов. В штате детского сада: заведующая, старший воспитатель, учитель-логопед, 2 музыкальных руководителя, инструктор по физкультуре, педагог-психолог, 22 воспитателя.
- 51 % педагогов имеют высшее педагогическое образование, 49 % - среднее педагогическое образование. 27 % педагогов имеют высшую квалификационную категорию, 25 % - первую квалификационную категорию Высокий профессиональный уровень педагогов ДОУ помогает успешно применять эффективные технологии развития и здоровьесбережения воспитанников в условиях ФГОС ДО.

Материально-техническое обеспечение

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 7 расположен в трех зданиях. Одно из них (основное здание) двухэтажное кирпичное здание находится по адресу пр. Ленина д. 66, другое располагается в жилом доме по адресу пр. Ленина, д.78 (I структурное подразделение), третье здание находится по адресу: ул. Егорова д.2 (II структурное подразделение),

В соответствии с требованиями ФГОС ДО к материально-техническим условиям:

- определена необходимость изменений в оснащенности МБДОУ и приведена в соответствие с действующими санитарными и противопожарными нормами, нормами охраны труда материально-техническая база реализации ДОУ ;
- предметно-пространственная среда ДОУ обновлена в соответствии с требованиями ФГОС ДО: пополняется и физкультурными пособиями.
- созданы условия для обеспечения доступа педагогических работников ДОО электронными образовательными ресурсами.

Материально- техническое оснащение физкультурного зала соответствует современным требованиям и возрастным особенностям детей. На территориях ДОУ оборудованы прогулочные площадки, имеются малые архитектурные формы, способствующие двигательной активности детей.

Здоровье педагога

Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, произошедшие в нашей стране в последнее время, обусловили появление ряда проблем в сфере дошкольного образования. Образовательные учреждения и педагоги, в них работающие, выполняя социальный заказ, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях, гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДОУ в вопросах здоровьесбережения.

Но для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие. Исследования здоровья педагогов показывают, что педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работы в образовательном учреждении. Педагогическая деятельность предполагает постоянное взаимодействие с людьми, что требует от педагога мобилизации всех ресурсов (физических, психологических и т.д.).

Профессию педагога относят к профессии повышенного риска по частоте возникновения психосоматических и невротических расстройств. К числу причин относится: высокая нервнопсихическая напряженность и социальная ответственность, повышенная продолжительность дня.

Просветительская и методическая работа с воспитателями, специалистами, направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает: · проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов;

Естественные приемы регуляции организма

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так. Развитие

навыков саморегуляции:

- Деловые игры и упражнения направлены на снятие психической напряженности, повешению чувства собственной значимости,

развитию навыков эффективной коммуникации и взаимодействия.

- Арт-терапевтические техники создают условия для самопознания, саморазвития и творческого самовыражения педагога.

• Психогимнастические упражнения способствуютгармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности.

• Релаксационные методики способствуют саморегуляции, мышечному расслаблению, снятию эмоционального напряжения и позитивному самовосприятию.

· Просветительская и методическая работа с воспитателями, специалистами, направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

· проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов; приобретение для педагогов, специалистов необходимой научно- методической литературы;

· привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, «Дней здоровья», занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

· лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребѐнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;

· организацию совместной работы педагогов и специалистов ДОО по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек;

· привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов в образовательном учреждении способствует не только повышению эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволит сохранить и укрепить здоровье воспитанников, чем и обуславливается актуальность здоровьесбережения педагогов в дошкольном образовательном учреждении.

Работа с семьями воспитанников

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано общество «дети-родители-педагоги», для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

В процессе сотрудничества родители, семья приобретают следующие возможности:

- получить новые знания о здоровье;
- приобщиться к живому опыту других семей и использовать его в интересах здоровья своей семьи, своих детей;
- найти поддержку в изменении образа жизни своей семьи;
- улучшить здоровье своих детей и других членов семьи;
- ближе узнать детей, умение лучше их понимать;

укрепления семьи.

В ходе взаимодействия с родителями необходимо решить следующие задачи:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Взаимодействие родителей воспитанников и ДОУ с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
4. Обогащение знаний родителей основам психолого-педагогических знаний и физического развития детей через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс.

В работе с родителями использовать следующие *формы работы:*

- ✓ Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- ✓ Анкетирование;
- ✓ Выпуск информационных листов;
- ✓ Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам;
- ✓ Дни открытых дверей;
- ✓ Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших в группу
- ✓ Показ занятий для родителей;
- ✓ Круглые столы с привлечением специалистов детского сада;
- ✓ Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство - которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно- оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы), в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

Планирование работы с родителями

Тематика	Форма организации
Знакомство родителей с результатами диагностики состояния здоровья детей	Консультация
Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;	Презентации, дни открытых дверей, оформление наглядной агитации
Обучение конкретным приѐмам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.	Консультации, практикумы
Ознакомление с профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОО, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.	Консультация
Информация в родительских уголках о состоянии здоровья, на информационном стенде «Мы ребята смелые, спортивные, умелые…», «Здоровячки» и др.	Оформление наглядной агитации
Устные журналы и дискуссии с участием педагога-психолога, медицинской сестры, инструктора по физической культуры	Консультации
Знакомство с опытом семейного воспитания «Всей семьей на лыжи», «Движение и здоровье», «Здоровый образ жизни»	Круглый стол
«Здоровье наших детей», с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций и т.д.;	Деловая игра
Дни открытых дверей для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале	Дни открытых дверей
Совместная организация и проведение спортивных мероприятий, праздников и развлечений: «Вместе весело шагать», «Ай, да мы!».	
На информационном стенде для родителей размещаются фотографии из спортивной жизни детского сада, информация о здоровье детей, интересные и занимательные советы как сохранить и укрепить свое здоровье	Оформление наглядной агитации

РАЗДЕЛ V

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

- общей заболеваемости;
- острой заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процента детей с хроническими заболеваниями; - распределения детей по группам здоровья.

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определѐнные правила: - Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием (1 раз в квартал на младшем, среднем и старшем возрастах). - Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения.

Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, старшей медсестрой ДОУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребѐнка. Еѐ проводит педагог-психолог ДОУ. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника нашего дошкольного учреждения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. «Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду» В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой и др.– С-Пб, 2002 г.

2. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002

3. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.

4. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000

5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – С-Пб, 2000

6. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 2004

7. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». – СПб, 2000.

8. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М., 1999.

9. Картушина М.Ю. «Зелѐный огонѐк здоровья». – С-Пб «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2000

10.Крюкова С.В., Слободяник Н.П.«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – Москва «Генезис», 2007

11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.

12.Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996.

13.Л.М.Щипицина, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова «Азбука общения» (СПб: 2003).

14.Логвина Г.Б., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. «Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста». – Минск, 1996.

15.Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг». – С-Пб «Речь», 2005

16.Т.П.Колодяжная «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» (Ростов – н/Д: 2002).

17.Чистякова М.И. «Психогимнастика». – Москва «Просвещение», 1995

18.Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М: Владос, 1999.

Подписано цифровой подписью: Ордовенко М.А., заведующий МБДОУ г. Мурманска №7, dou7-66@yandex.ru
Дата: 2021.04.08 23:03:47 +03'00'