

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №93»

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете №6
от 27.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МДОУ «Детский сад №93»



М.Г.Бочкина

приказ № 24/11-с от 31.08 2020г.

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»

(на 2020 – 2025 года)

Саранск
2020 г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка	5
1.2 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению	7
1.3 Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению	7
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1 Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся:	9
2.2 Организация двигательного режима детей	11
2.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ	15
2.4 Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:	18
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1 Учебно-методическое обеспечение программы	19

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Наименование Программы	Программа здоровьесбережения муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №93»
Разработчики Программы	Руководитель учреждения Бочкина Маргарита Геннадьевна, Старший воспитатель Чиркова Ирина Олеговна Старший воспитатель Евдокимова Надежда Михайловна
Исполнители Программы	Педагогический коллектив ДОУ
Научно-методические основы разработки Программы	При разработке Программы использовались: — положения закона «Об образовании в Российской Федерации »; — идеи федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; — положения приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
Основные этапы и формы обсуждения и принятия Программы	Первый этап (2020 – 2021гг.) – организационно-подготовительный этап (поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга); Второй этап (2021 – 2024гг.) – основной (отработка основных компонентов программы); Третий этап (2024-2025гг.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада).
Кем принята Программа	Педагогическим советом «Детский сад №93»
Цели и задачи Программы	Цель: Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада. Задачи: - Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; - Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей; - Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий; -Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; - Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего

	<p>успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы; - Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья; - Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.
<p>Ожидаемые результаты Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы; - Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников; - Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. - Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий; - Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья; - Снижение уровня заболеваемости детей; - Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду; - Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.) <p>Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.</p>
<p>Срок действия Программы</p>	<p>2020-2025 г.</p>
<p>Система организации контроля за выполнением программы</p>	<p>Постоянный контроль выполнения программы осуществляет администрация ДОО</p>

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей. Данное направление стало особенно актуальным в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования; и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания. Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-психолого-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинских, психологических и педагогических проблем.

В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья. Эти организационные проблемы могут быть эффективно решены через реализацию в детском саду Программы «Здоровье», которая разработана на основе основной образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №93», общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по экологическому развитию детей.

Программа здоровьесбережения МДОУ «Детский сад №93», призвана создать условия, гарантирующие охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОО в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОО.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.
- 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;

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
7. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Методика работы с воспитанниками

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

Методы работы: словесные, наглядные, практические, игровые.

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 Т.Э. Токаева, 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.

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:

- Я человек
- Я осваиваю гигиену и этикет
- Я учусь правильно организовывать свою жизнь
- Я учусь правильно охранять свое здоровье

1.2 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности - определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности - в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности - нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОО и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1.3 Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению

Здоровьесберегающая программа «Здоровье» реализуемая в рамках ООП ДО МДОУ «Детский сад №93», разработана для детей 1,6 до 7 лет

Курс занятий рассчитан на 9 месяцев (с сентября по май). Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми.

Система мероприятий организуется в определённой последовательности:

- Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры, упражнения.
- Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.
- Развитие его адаптационных возможностей.
- Проведение одного занятия на свежем воздухе.
- Витаминизация питания.
- Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

Структура программы:

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

В каждом разделе обозначены тематические подразделы. В соответствии с содержанием тематических подразделов в группе организуется познавательно-оздоровительная деятельность в течение дня. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, происходит по направлениям: оздоровительное и познавательное.

Раздел программы «Развивающий» содержит для всех возрастных групп следующие подразделы:

- Я человек
- Я осваиваю гигиену и этикет
- Я учусь правильно организовывать свою жизнь
- Я учусь правильно охранять свое здоровье

Раздел программы «Оздоровительный» содержит следующие подразделы:

Ранний возраст, 1 младшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Босохождение

2 младшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки

Средняя группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение

Старшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

Подготовительная группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Корректирующая гимнастика
- Босохождение
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)
- Чесночная ароматерапия

Инструктор по физической культуре

- Профилактика и коррекция плоскостопия
- Профилактика и коррекция нарушения осанки
- Профилактика и коррекция сколиоза

Музыкальный руководитель

- Танцотерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Используемые образовательные технологии в программе «Здоровье»

2.1 Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОО с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОО	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психическом, физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-и разовым питанием.	Пищеблок Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОО по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Ст. воспитатель, Воспитатели Медсестра	сентябрь 2020г.	Повышение эффективности работы ДОО по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Ст. воспитатель	2020-2024г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Ст. воспитатель	2020-2022г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и	Педагогический коллектив ДОО	2020-2025г.г.	Повышение интереса детей к занятиям физической

развлечений			культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОО	В течение всего периода реализации программы	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Ведение страницы на сайте ОУ «Реализация приоритетного направления»	Ст. воспитатель Педагоги	В течение всего периода реализации программы.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОО	В течение всего периода реализации программы	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОО	В течение всего периода реализации программы	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель	В течение всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Работа с родителями по	Ст. воспитатель	В течение всего	Увеличение доли педагогов и

направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив	периода реализации программы	специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующая Ст. воспитатель	В течение года	Отчет по самообследованию ДОО Информация на сайте
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Заведующая Ст. воспитатель, Воспитатели групп	В течение всего периода реализации программы	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОО является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> Традиционная гимнастика Аэробика Ритмическая гимнастика Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> Традиционные занятия Игровые и сюжетные занятия Занятия тренировочного типа Тематические занятия Контрольно-проверочные занятия Занятия на свежем воздухе 	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> Упражнение для снятия общего и локального утомления Упражнения для кистей рук Гимнастика для глаз Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений.

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений. Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Артикуляционная гимнастика

Форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда.

Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

2.3 СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В РАБОТЕ ДОО

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности проведения методики	Ответственный за проведение (по структурным подразделениям)	Период внедрения
Закаливание 1. Водное: Обширное умывание прохладной водой: мытьё рук до локтя и растирание полотенцем	Процедура проводится 1 раз после сна.	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, температура 34 ⁰ через два дня понижение на 2 градуса Учитывать медицинские отводы.	Воспитатели	В течение года
2. Ребристые дорожки	Проводится после дневного сна	Проводится после разогревания стоп (ребристая дорожка, массажные коврики), далее топтание на дорожке 1-2 минуты. Заканчивается процедура дыхательной гимнастикой	Воспитатели	В течение года
3. Воздушное: Сон без маек	Дневной сон	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка. Температура воздуха в спальне не ниже 14° С.	Воспитатели	В течение года
4. Босохождение	Проводится после дневного сна,	Рекомендуется проводить после разогревания стоп	Воспитатели	В течение года
5. Физические упражнения в хорошо проветриваемом помещении при t+18 ⁰ С	Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале	(занятия физкультурой, элементы ЛФК, утренняя гимнастика в зале) Перед проведением гимнастики в зале проводится сквозное проветривание. Противопоказания; медицинский отвод после болезни	Инструктор по ФИЗО	В течение года На время отопительного сезона

Профилактика ЛОР-заболеваний 1. Чесночная ароматерапия	Рекомендуется после завтрака, после дневного сна.	Проводить 2-3 раза в день 10-15 минут.	Воспитатели	В течение года
ЛФК 1.Профилактика и коррекция плоскостопия 2.Профилактика и коррекция нарушения осанки. 3.Профилактика и коррекция сколиоза.	Проведение по расписанию, а также включение упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в занятия физкультурой.	Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник.	Инструктор по ФИЗО	В течение года
2.Физкультурно-оздоровительные технологии				
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, Специалисты	В течение года
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	Воспитатели Специалисты	В течение года
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об	Воспитатели	Круглогодично

	оздоровительной работы	обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Специалисты	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам, соляные дорожки, остеопатическая или адаптивная гимнастики, и др. по усмотрению воспитателей групп	Воспитатели	Круглогодично
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по ФИЗО	В течение года
Утренняя гимнастика	Перед завтраком	Проводится в хорошо проветриваемом помещении	Воспитатели, муз. руководитель, инструктор по ФИЗО	Круглогодично
Артикуляционная гимнастика	Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый день, желательно перед зеркалом.	При проведении артикуляторной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляторных движений, различным параметрам движений. Важно следить за чистотой выполнения движений (без сопутствующих движений), за плавностью движений, темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемом движений, умением удерживать движение, определенное время, за	воспитатели эпизодически	В течение года

		переключаемостью движений, т.е. возможностью перехода от одного движения к другому, за точной координацией движений языка и губ.		
4. Спортивно-досуговые технологии				
Праздники	2 раза в год		Инструктор по ФИЗО, специалисты	В течении года
Дни здоровья	2 раза в год	Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни.	Инструктор по ФИЗО	Март , июль
Неделя здоровья	Один раз в год	Все занятия в эту неделю должны быть «пропитаны» темой «здоровье», где в играх, беседах дети узнавали бы о своём организме много полезного и нужного	Инструктор по ФИЗО,	Апрель
Участие в соревнованиях	Каждая группа старшего возраста 3 раза в год	Проводить между двумя группами одного возраста	Инструктор по ФИЗО	Ноябрь Март
Психокоррекционные технологии				
Танцетерапия	Начиная со среднего возраста	Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни.	Музыкальный руководитель	В течение года

2.4 Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

- Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.
- Уровень готовности выпускников к школьному обучению.
- Уровень освоения детьми основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие».
- Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
- Заболеваемость воспитанников.

- Физическая подготовленность воспитанников.
 - Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
 - Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОО.
- Формы представления результатов программы
- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на Совете ДОО.
 - Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОО.
 - Размещение материалов на сайте ДОО.

3. Организационный раздел

3.1 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Токаева Т.Э. «Будь здоров дошкольник» Сфера 2018г.
2. Токаева Т.Э. «Азбука здоровья» КЦФКиЗ 2007г.
3. Мосалова Л.Л. «Я и мир» Детство-Пресс 2019г.
4. Новикова И.М. «Формирование представлений дошкольников о ЗОЖ» Мозаика-Синтез 2009г.
5. Кареева Т.Г. «Формирование ЗОЖ у дошкольников» Учитель 2020г.
6. Ю. Ф. Змановский Программа «Воспитываем детей здоровыми» Москва издательство Медицина 1989г.
7. Программа « Детство» под ред. Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, и др., СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО» «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
8. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Изд. Детство-Пресс 2011г.
9. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой . изд. Сфера 2008г.
10. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье . Вентана-Граф, 2015 г
11. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада. Издательство: "Сфера" (2008)
12. Крылова И.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия Волгоград издательство учитель 2008г.

Приложение 1

Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей средней группы навыков здорового образа жизни.

Дата	Тема	Задачи	Деятельность ребенка и педагога	Литература
Октябрь	Друзи с водой	Продолжать формировать навыки личной гигиены. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму.	Дети рассматривают рисунки животных и птиц и рассказывают, кто, как умывается и зачем они это делают. Отвечают на вопрос: зачем моется человек и что может случиться с грязнулей?	«Уроки Айболита»
	Подарок Мойдодыра	Закреплять название и назначение принадлежностей для умывания. Дети получают посылку от Мойдодыра.	Рассматривают принадлежности для умывания, называют их и рассказывают, как их можно применять.	Конспект
Ноябрь	Откуда берутся болезни	Дать детям представление о том, что микробы бывают разные: полезные и вредные (болезнетворные) могут жить вне и внутри человеческого организма; Пути проникновения их в человеческий организм. Когда тело чистое ничто не грозит Подвести детей к пониманию, что болезни появляются от микробов попавших внутрь организма человека	Дети, рассматривая рисунки, рассказывают каким способом попадают микробы в организм человека.	«Уроки Айболита»
	Как вести себя во время болезни	Дать детям возможность рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болели, что именно у них болело.	Рассматривая рисунки, помочь детям выработать правила как вести себя, когда во время болезни.	«Уроки Айболита»

Декабрь	Театрализованная игра «Витаминная»	Через зрелищное представление, познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами; воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.	Дети выкладывают на фланелеграфе красочные картинки с изображением ягод. Воспитатель читает стихи о ягодах. Дети рассказывают о правилах питания, важные для здоровья.	Белая К.Ю. «Как обеспечить безопасность дошкольника»
	Развлечение «Чтобы нам не болеть»	Через зрелищное представление, познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами; воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.	Дети выкладывают на фланелеграфе красочные картинки с изображением ягод. Воспитатель читает стихи о ягодах. Дети рассказывают о правилах питания, важные для здоровья.	Белая К.Ю. «Как обеспечить безопасность дошкольника»
Январь	Развлечение «Чтобы нам не болеть»	В игровой форме, используя зрелищные выступления, исполнительские возможности детей; воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о здоровье детей; формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.	Развлечение проводится в спортивном зале. Дети объясняют Петрушкам, чтобы не болеть надо спортом, заниматься и выполняют различные спортивные упражнения и приглашают Петрушек присоединиться. Заканчивается ритмическими танцами.	Белая К.Ю. «Как обеспечить безопасность дошкольника»
Февраль	«Чтобы глаза видели»	Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. Органы слуха и зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них.	Рассказ воспитателя о значении зрения в жизни животных и человека. Поэтому зрение надо беречь. Рассмотреть картинки – ситуации и провести игру «Полезно – вредно». Предложить детям сделать гимнастику для глаз.	«Уроки Айболита»

«Чтобы уши слышали»	Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. Органы слуха и зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них.	Воспитатель предлагает закрыть ушки детям и произносит фразу и просит повторить. Рассказ воспитателя о значении слуха в жизни животных и человека. Дети рассматривают картинки – ситуации и проводит игру «Полезно – вредно» Предложить детям сделать самомассаж ушей	«Уроки Айболита»
Приятного аппетита!	Знать о пользе витаминов, их значении для жизни. Провести взаимосвязи здоровья и питания. Рассказать, какие продукты полезны, а какие вредны. У того, кто ест фрукты и сырые овощи, как правило, хорошее самочувствие и чистая кожа. Фрукты и овощи, главные поставщики витаминов. Конфеты, шоколад, мороженное, в больших количествах, вредны для здоровья	Беседа по сказке о вкусных и здоровых витаминах. Дети пробуют на вкус фрукты и овощи, вспоминают, какой был на вкус завтрак. Воспитатель подводит детей, что еда бывает разная. Игра: «Вкусно и полезно» «Угадай по запаху, вкусу, на ощупь продукты» Дети закрепляют правила питания, важные для безопасности.	«Уроки Мойдодыра»

Март	Крепкие – крепкие зубы.	<p>Дать представление о пользе, значении и защите зубов. Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Все первые зубы у детей называются молочными, к 6 годам они выпадают, а на их месте вырастают постоянные. Звери тоже меняют зубы. Зубы работают как мельничные жернова, перемалывая пищу во рту. Зубы покрыты твердым слоем эмали (в организме нет ничего более твердого) Как ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят (кариес). Враги зубов (микробы, сладкое и мучное, механическое повреждение, нехватка витаминов).</p>	<p>Дети сравнивают зубы человека и животных. Упражняются в правильной чистке зубов. Дидактическая игра «Что полезно и что вредно для зубов»</p>	«Уроки Мойдодыра»
Апрель	Спокойной ночи	<p>Важно формировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему, ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы «Хочу спать». Обратить внимание на чувство усталости и как его можно устранить.</p>	<p>Рассматривание с детьми картинок кто из животных как спит. Как спит человек. Рассказать, почему сон необходим. Об отдыхе и сне надо заботиться. Беседа с детьми о том чего не надо делать перед сном.</p>	«Уроки Мойдодыра»

Май	Безопасность при общении с животными	Животных надо любить. Но при этом надо помнить, что даже домашние животные могут быть опасны. Надо помнить, что от кошек и собак людям передаются болезни – чесотка, лишай, бешенство. Бешенство – очень опасная болезнь, которая может возникнуть после укуса животных. От нее можно даже умереть, если не лечиться	Игры «Повстречались» (тренировка мелкой моторики рук, закрепление особенностей голосовых реакций животных) «Кто что любит» Дети знакомятся с правилами безопасного поведения при общении с животными. Рассмотрение с детьми картинок – ситуаций. Куда приведет каждая ситуация?»	«Азбука общения» «Уроки Мойдодыра»
-----	--------------------------------------	--	--	---------------------------------------

Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей старшей группы навыков здорового образа жизни

Дата	Тема	Задачи	Деятельность ребенка и педагога	Литература
Октябрь	Как устроено тело человека (Кто Я?)	Познакомить детей с тем, как устроен человек. Обратить внимание на индивидуальные особенности (рот, возраст, пол, походку) Помочь детям понять собственную индивидуальность в окружающем мире.	Рассматривание иллюстраций в энциклопедии. Рассказ воспитателя о том, как устроен человек. Дети рисуют человека, сохраняя пропорции, рассказывая при этом для чего нужен нос, глаза, уши, руки, ноги. Вспомнить с детьми, какие они были маленькими, какое у них было тело. Занятие проводится в спортивном зале.	Авдеева Н.Н. «Безопасность» стр.84

	Я и мое тело: Основные звенья в человеке	Учить чувствовать собственное тело по его основным звеньям	Детям предлагается представить себя отлаженным механизмом: горючее – воздух, двигатель – сердце, колеса – конечности. Во время выполнения упражнений, движений обращать внимание на слаженную работу всего тела	Радионов В. «Готовимся к школе методами физической активности.»
Ноябрь	Кожное чувство и кожное осязание	Формировать у детей представление о кожном чувстве и органах осязания	Предложить детям приложить к коже теплый, холодный предмет. Вспомнить, как делали укол. Чувствовать можно и губами, пальцами, языком (провести эксперименты) Определение на ощупь – игра «Чудесный мешочек» «Ящик ощущений»	Конспект
	Мое сердечко	Познакомить с работой сердца: сердце как моторчик «гоняет кровь» по всему телу и кормит все остальные органы. Показать роль сердца в организме человека. Тело пронизано сетью кровеносных сосудов. Пульс	Дети рассматривают иллюстрации, находят где располагается сердце, чем оно защищено, каковы его размеры. Послушать работу сердца через фонендоскоп, прощупать пульс в разных ситуациях (после бега, спокойном состоянии).	Авдеева Н.Н. «Безопасность» Стр.86
Декабрь	Откуда берутся болезни	Закрепить представления о том, что микробы бывают разные: полезные и вредные могут жить вне и внутри человека. Пути проникновения.	Дети рассказывают по картинкам, как микробы попадают внутрь человеческого организма. Поговорить о профилактике заболеваний: личная гигиена, закаливание прививки. Тренинг «Что делать, если ты заболел и никого не дома».	«Уроки Айболита» Белая К.Ю. «Как обеспечить безопасность дошкольников»

	Вредные привычки	Учить детей осознавать некоторые из своих привычек вредными для организма и постепенно отказываться от них. Проговорить, чем вредны они.	Рассматривание картинок – ситуаций из жизни детей, оценка увиденного Игра «Да – Нет». Чтение коротких произведений и обсуждение привычек и чем они вредны для организма.	
Январь	Кости и мышцы	Дать детям представление о строении костно – мышечной системы у человека; ее отличия от аналогичной системы у животного, о ее роли и значении; о значении физкультуры, правильной осанки.	Рассказ воспитателя о функциях костно – мышечной системы у животных и человека. Самооценка своей осанки и рассказывают, как они заботятся о своем позвоночнике. Выполнение детьми упражнений по профилактике сколиоза плоскостопия.	«Уроки здоровья» «Уроки Мойдодыра» Авдеева «Безопасность»
	Развлечение тема:	Создать у детей радостное настроение. Стать участниками всего происходящего в зале. Закреплять представление о костно – мышечной системе.	В зале детей встречают Кошей Бессмертный, Баба-Яга, Страшило. Дети ведут диалог с персонажами, оказывают им первую помощь.	Сценарий
Февраль	Полезная еда	Учить детей осознанно подходить к своему питанию, отличать полезные продукты от неполезных. Рассказ о пользе и значении витаминов.	Кукольный персонаж Хрюша рассказывает о своих проблемах. Дети беседуют о рекламе на продукты. О вреде «Марсов» и «Сникерсов» и т.д. в большом количестве. Дети выбирают из общего числа продуктов полезные. Игра «Огородник»	Конспект

	Зачем нам нужны зубы	Первые зубы у детей – молочные. Они выпадают и вырастают постоянные, звери тоже меняют зубы, дать понятие о строение зубов, их в пищеварении. Закреплять правила ухода за зубами	Беседа с врачом-стоматологом. Дети упражняются в правильной чистке зубов. Предложить детям нарисовать Зубик больной и Зубик здоровый. Поупражняться в выборе полезных продуктах для зубов	«Уроки здоровья»
Март	Цветок здоровья	Иметь представление о себе, как о члене семьи. Построить свое генеалогическое дерево. Учиться строить свои отношения гармонично с окружающими.	Занятие начинается с песни о здоровье. Дается понятие «колено», «поколение» Дети составляют свое генеалогическое дерево из фотографий своей семьи. Знакомятся с цветком здоровья, и кто помогает сохранять нам наше здоровье.	Конспект
	Одежда и здоровье	Дать представление о том, что одежда защищает человека от жары и от холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.	Рассмотреть с детьми фотографии, иллюстрации людей в профессиональной одежде (пожарные, спорт и т.д) Рассказать об основном назначении одежды человека. Игра «Одень кукол»	Раскрашивание Авдеева Н.Н. «Безопасность»
Апрель	Умей чувствовать себя	Развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы тела». Дать понять детям, как важно быть физически хорошо развитым и ловким Занятие проводится в физкультурном зале.	Выполнение основных видов движений, подвижные игры. Обсуждение с детьми, какие упражнения наиболее трудные и почему. Будет ли полезно научиться их выполнять Почему?	

Май	Как можно изменить настроение	Дать понять, что наши эмоции – это часть нашего здоровья. Важно для организма быть в хорошем настроении и каким способом его можно поднять	Беседа с детьми о настроении о возможности создать положительное настроение. Игра «Азбука волшебных слов» Игра «Угадай по мимике мое настроение» Игра «Закончи рассказ»	Родионов «Уроки здоровья» «Уроки Мойдодыра»
Май	Скорая помощь и правила на всю жизнь	Познакомить детей с номером «03», Научить называть «скорую помощь» (назвать свою фамилию, имя, возраст, домашний адрес) Учить детей не теряться в различных ситуациях, учить находить выход из них.	Поговорить о том, в каких случаях вызывается врач на дом. Чем отличается машина «скорой помощи» от любой другой. Проиграть и проговорить различные ситуации с детьми. Кто еще может помогать детям в различных ситуациях. Как необходимо вести себя дома, на улице, в детском саду.	Авдеева Н.Н. «Безопасность» Белая К.Ю. «Как обеспечить безопасность дошкольника» «Уроки Айболита».

**Учебно – тематическое планирование ООД по валеологии
в подготовительной группе.**

№ п/п	Тема	Всего ООД
1	Наш организм	1
2	Откуда берутся болезни?	2
3	Для чего человеку ногти?	2
4	Вспомним о зубах	2
5	Волосы. А что это такое?	2
6	Для чего человеку ногти?	2
7	Микробы и вирусы	2
8	Сон – лучшее лекарство	1
9	Знакомство с кожным покровом:	2
10	«Зачем нам кожа?»	1
11	Правила на всю жизнь	2

**Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей
подготовительной группы навыков здорового образа жизни**

Дата	Тема	Задачи	Деятельность ребенка и педагога	Литература
Октябрь	Наш организм	Продолжать учить детей различать индивидуальные особенности своей внешности (лица, роста, возраста, пола, походки); осознавать свои собственные мышечные и эмоциональные ощущения. Этюды: «Мой автопортрет», «Отражение в озере».	Дети рисуют фигурки Неболейки и Нехворайки, наклеивают их на кусочки картона. Слушают стихотворение «Неболейка и Нехворайка»	«Основы коммуникации» Л. Шипицина
	В мире я такой один	Помочь детям понять собственную индивидуальность в окружающем мире и дать понятие, что каждый человек изначально хорош и имеет свое предназначение. Дать детям общее представление о здоровом образе жизни.	Игра - путешествие «Дорога к здоровью»	«Уроки Айболита» «Безопасность» Авдеева
	Откуда берутся болезни?	Лекарства – наши спасители и помощники в болезнях, но обращаться с ними надо умело. Дать детям элементарные понятия о правилах и необходимости их проведения	Дети рассказывают друг другу, что они знают о болезнях, как себя чувствовали, когда болело горло, живот, голова. Рассматривание ситуаций, которые могут привести к заболеванию. Наклеить вместе с детьми различные картинки, где ребенок ведет себя правильно.	«Уроки здоровья» Обухова «Уроки Айболита»

Ноябрь	Зачем человеку нужна кожа	Закреплять элементарные представления о коже, ее строении, функциях. Закреплять правила ухода за кожей. Тренировка кожи.	Проведение опытов: 1.Кожные ощущения теплого и холодного предмета. 2. Легкий укол пальца острым предметом. Рассмотрение иллюстрации о строении кожи. Рассказ воспитателя о том, зачем человеку нужна кожа. Оздоровительная минутка «Солнышко». Закрепление правил ухода за кожей. Рассмотрение иллюстраций – ситуаций в которых изображено в каких ситуациях может повреждаться кожа, дети добавляют рассказы из собственного опыта и родных	«Уроки здоровья» Обухова «Уроки Мойдодыра»
	Если кожа повреждена	Закреплять элементарные представления о коже, ее строении, функциях. Если кожа пострадала: травмы, заболевания кожи (сыпь, ожог, обморожения) «Уроки здоровья»	Игра «Как помочь больной коже» Дети имитируя повреждение кожи оказывают первую помощь (работают в парах). Совместно с детьми сделать вывод.	Обухова «Уроки Мойдодыра»
Декабрь	Глаза –главные помощники	Знакомить детей со значением зрения в жизни человека. Закреплять правила поведения, не приводящие к ухудшению зрения.	Беседа о значении зрения в жизни животных, птиц и человека. Проводится опыт (яркий свет- зрачок сужается, слабый – расширяется) Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно»	«Уроки здоровья» Обухова «Уроки Мойдодыра»

	Чтобы уши слышали	Продолжать знакомить детей со значением слуха в жизни человека. Закреплять правила поведения, чтобы сберечь органы слуха	Сценка: диалог 2 детей, которые говорят каждый о своем. Дети обсуждают ситуацию. Предложить детям вставить в уши ватные тампоны и попробовать послушать. Определить чувствительный порог уха. Самомассаж ушей. Дети рассказывают, что необходимо делать, чтобы уши слышали.	«Уроки здоровья» Обухова «Уроки Мойдодыра»
Январь	Волосы. А что это такое?	Познакомить с волосяным покровом человека. Сравнить с покровом животных и птиц. Дать элементарные знания о строении и особенностях волос.	Рассматривание иллюстраций. Беседа с детьми где растут волосы на теле человека (нет только на ладонях, губах, подошвах) Сравнение меха животных и перьев птиц. Для чего нужны. Сравнить длину волос на голове, бровях, коже. Рассматривание схематичного изображения строения волоса сравнить с растением (ствол, корень) Волосы живые – потянуть будет больно. Игра «Узнай свой организм» (чего у нас по 1, по 2, чего много)	Конспект
	Для чего нужны волосы.	Познакомить с разнообразием волос у людей, их формой, цветом. Рассказать о значении волос	Дети рисуют автопортреты и портреты родителей. Послушать песенку о рыжих (из мультфильма)	Конспект

	День здоровья	Прививать детям санитарные и гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закаленными, учение в случае заболевания не бояться лечиться, принимать лекарства, делать уколы, воспитывать уважительное отношение к врачам.	Устраивается вернисаж. К детям приходит доктор Айболит. Дети по очереди подходят к нему с жалобами. Доктор Айболит всех лечит. Дети рассказывают и показывают доктору Айболиту как необходимо оказывать первую помощь. Проводятся игры соревновательного характера.	«Как обеспечить безопасность дошкольника» К.Ю.Белая.
Февраль	Ногти	Познакомить детей с ногтями человека. Сравнить с когтями животных и птиц. Дать элементарные сведения о строении ногтя. Учить правильному уходу за ногтями.	Рассматривание иллюстраций, сравнить когти и ногти животных, птиц и человека. Рассмотреть схематичное изображение ногтя. Значение ногтя для человека. Как беречь ногти и как за ними ухаживать Дети обводят свои руки и рисуют на них ногти. Рассматривают работы.	Конспект
	Зубки, мои зубки.	Закреплять ранее полученные сведения о зубах, их роль в пищеварении, что приводит к заболеванию, правила ухода за зубами Беседа с детьми о значении зубов для человека. Уроки здоровья	Чтение стихотворения Михалкова «Как у нашей Любы...» Рассматривание схематичное строение зуба. Дети рассказывают, что вредно для зубов, зачем человеку нужна зубная щетка Практикум «Чистка зубов»	«Уроки Мойдодыра»

Март	Питание необходимое условие для жизни человека	Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Закреплять знания о пользе витаминов для здоровья человека. Учить противостоять телевизионной рекламе.	Беседа с детьми о вкусной и здоровой пище. Что помогает человеку переваривать пищу. Рассмотреть схему желудочно – кишечного такта. Продолжи сказку. (воспитатель дает начало, дети придумывают сюжет) Игра «Что разрушает здоровье и что укрепляет» Предложить нарисовать, вылепить полезные для здоровья продукты. Дети дают описание каким они видят, про которого говорят «это красивый человек»	«Уроки здоровья» «Уроки Мойдодыра» «Безопасность» Авдеева
	Вредные привычки	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни. Человека с вредными привычками нельзя назвать красивым человеком. Только смелый и волевой человек может им противостоять.	Игра «Да – Нет» картинки – ситуации (положительные и негативные действия детей) Дети раскладывают на 2 колонки и поясняют. Воспитатель читает рассказ и просит помочь разобраться в ситуации Разыгрывание детьми ситуаций. Итог.	

Апрель	Микробы и вирусы (совместно с врачом педиатром)	Дать детям элементарные представления о микробах, вирусах и их разновидностях. Расширить представления детей о том, что микробы или вирусы попадая в организм вызывают различные инфекционные заболевания. Познакомить с мерами профилактики.	Рассмотреть схематично изображенную каплю воды с микробами в ней. Рассмотреть каплю воды через микроскоп. Рассказать, где микробы и вирусы живут в природе (земля, вода, воздух) о полезных и вредных микробах. От вредных микробов и вирусов делают прививки. Закаливание и занятием помогает бороться организму с микробами и вирусами. Подвижная игра соревновательного характера.	«Безопасность» Авдеева «Уроки Айболита» Конспект
	Сон – лучшее лекарство	Дать представление детям о значении сна в жизни человека. Во время сна организм растет и отдыхает, набирается сил.	Беседа с детьми без чего человек не может жить. Рассмотреть картинки кто из животных, птиц как спит. Рассказать о значении сна в жизни человека. Игра «Плохо – хорошо» по гигиене сна. Вывод: сон – лучшее лекарство для человека...	«Уроки здоровья» с 29
Май	Если случилась беда	Рассказать детям об опасных ситуациях для жизни человека. Учить оказывать первую помощь пострадавшим. Знать телефоны служб помощи - 01, 03, 04.	Рассмотреть различные ситуации в книжной энциклопедии и причины приводящие к этому. Проиграть, оказывая первую помощь.	«Уроки Айболита» с 31 «Безопасность» Авдеева с 77, 79 83. 108.

Диагностика сформированности валеологических знаний у детей.

Критериями сформированных представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни и валеологической культуре являются:

- наличие знаний о влиянии гигиены на здоровье человека, которые соответствуют истинным медицинским знаниям;

- отношение к своему здоровью, выражающееся в желании вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой, спортом; помогать товарищам, близким и другим людям в виде выражения внимания, сочувствия, нравственного поступка;
- применение полученных знаний о здоровье, культуре спорта, нравственных поступках в жизни.
- соблюдение правил поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. С учетом этого, сформированность валеологической культуры старших дошкольников может характеризоваться следующими уровнями и их показателями:

- Высокий - ребенок быстро, четко, по существу отвечает на заданные вопросы, называет важные процедуры, мероприятия, способствующие здоровью человека;

- Средний - ответ не полон, имеется ограниченность представлений о необходимости гигиены в жизни каждого человека, о нравственных поступках;

- Низкий - ребенок практически не понимает для чего необходимо вести здоровый образ жизни, фантазирует, придумывает;

Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями (законными представителями). Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Формы работы с родителями:

№ п\п	Формы работы
1.	Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2.	Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3.	Дни открытых дверей.
4.	Совместные занятия для детей и родителей.
5.	Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
6.	Консультации, размещенные на сайте детского сада, папки – передвижки.
7.	Организация совместных дел. Анкетирование.

Методы, используемые педагогами в работе:

№ п\п	Тема	Форма работы
1.	Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.	Анкетирование Консультация
2.	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	Педагогические беседы с родителями.
3.	Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.	Педагогические беседы
4.	О питании дошкольников	День открытых дверей. Круглый стол.
5.	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.	Спортивный праздник «Мама папа я – спортивная семья»
6.	Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.	Педагогические беседы с родителями.
7.	Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.	Консультация
8.	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка	Консультация
9.	Профилактика ОРЗ в домашних условиях.	Семинар – практикум со специалистом (врачом педиатром)

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТЗАЛА

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Атрибуты к подвижным играм (маски, шапочки, эмблемы)	
4	Дорожки корригирующие	
5	Доска ребристая	
6	Дуги для подлезания	
7	Канат для перетягивания	
8	Кегли	
10	Кубы разной высоты	
11	Кубики маленькие	
12	Ленты цветные для гимнастики	
13	Музыкальный центр	
14	Массажеры	
15	Маты гимнастические	
16	Мешочки: <ul style="list-style-type: none"> ▪ вес 400 г ▪ вес 200 г 	
17	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ баскетбольный ▪ футбольный ▪ надувной ▪ резиновый средний ▪ пластмассовый маленький ▪ прыгун ▪ набивной 	
18	Обручи: <ul style="list-style-type: none"> ▪ большие ▪ маленькие 	
19	Палки гимнастические	

20	Платочки цветные	
21	Погремушки	
22	Скакалки	
23	Скамейка гимнастическая	
24	Султанчики	
25	Туннель для пролезания	
26	Фишки для ориентирования	
27	Флажки цветные	
28	Шнуры	
29	Атрибуты ПДД	