Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом №6
МДОУ «Детский сад № 5»
31 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ «Детский сад № 5»
_____/Л.В. Антонова/
Приказ №139 от 31.08.2018 г.

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ
муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 комбинированного вида»

Содержание

1 Пояснительная записка к программе «Здоровье» 3
2 Паспорт программы 5
3 Проблемно-ориентированный анализ 8
4 Концепция ДОУ 10
5 Основные направления программы 12
6 Комплексная диагностика 16
7 Двигательный режим 22
8 План реализации программы «Здоровье» 23
9 Модель улучшения здоровья детей 25
Список использованных источников 28
Приложение 30

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Программа «Здоровье» МДОУ «Детский сад № 5» является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода ДОУ из фактического состояния на качественно новый уровень развития. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Данная программа рассчитана на совершенствование системы физического развития ребенка дошкольного возраста.

В программе представлены основные разделы по совершенствованию деятельности учреждения в перспективе развития на 2018 – 2023 годы, проблемно-ориентированный анализ исходной ситуации, концептуальные основы деятельности учреждения в инновационном режиме, организации воспитательно-образовательного коррекционно-развивающего пространства в ДОУ.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьезберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. К современным тенденциям в области состояния здоровья детей дошкольного возраста относится следующее:

- феномен децелерации, то есть снижение темпов физического развития;
- феномен профологического синдрома, при котором отмечается дисгармоничность и диспропорциональность;
- феминизация, при которой стираются гендерные различия;
- психосоматическая астенизация.

Эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации.

Сложившееся в последние годы положение в практике общеобразовательных учреждений, требует внимания к проблеме детей с трудностями в обучении, охране их соматического и психического здоровья, поиску дифференцированных форм организаций обучения и воспитания, обеспечивающих пол-

ноценное образование и развитие личности.

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающее разностороннее и целостное развитие ребенка.

ПРОГНОСТИЧНОСТЬ

Данная программа позволит педагогам, работая в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство ДОУ.

РЕАЛИСТИЧНОСТЬ

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий ДОУ.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Целостность программы заключается в комплексном дидактическом характере воздействия педагога и интеграции реализуемых целей.

КОНТРОЛИРУЕМОСТЬ

На всех этапах реализации программы развития определены промежуточные и конечные цели (целевые индикаторы), направленные на результат, определен продукт деятельности.

ОПТИМАЛЬНОСТЬ

Технология достижения поставленных цели и задач позволяет получить максимально полезный результат в определенный программой сроки.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Программа является коллективным делом педагогов ДОУ, в ней отражены коллективный поиск новых идей, способы решения выявленных проблем, изучение опыта педагогов ДОУ.

2 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Основания для разработки программы:

1 Конвенция ООН о правах ребенка.

2 Конституция Российской Федерации.

3 Закон Российской Федерации «Об образовании».

4 Концепция дошкольного воспитания.

5 Устав МДОУ «Детский сад № 5».

Заказчик

Учредитель, коллектив ДОУ, родители воспитанников.

Цель программы и задачи: создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личностиребенка.

Сроки реализации программы

Подготовительный этап (мотивационно-целевой): 2018-- 2019 гг.

1 Проблемно-целевой анализ ситуации ДОУ.

2 Обеспечение мотивационной готовности педагогов.

3 Систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности ДОУ, создание интегрированной модели взаимодействиявсех специалистов воспитательно-образовательного пространства.

4 Установление сотрудничества с внешними социальными институтами ГБУЗ РМ «Детская городская поликлиника №4».

5 Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов.

Организационно-практический этап: 2019 - 2022 гг.

1 Овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами ДОУ.

2 Научно-методическое обеспечение качественно нового уровня воспитательно-образовательного пространства в рамках новой модели учреждения.

3 Разработка новых форм взаимодействия ДОУ и семьи.

4 Создание инновационной модели психолого-педагогической службы в ДОУ.

Заключительный этап (оценочно-рефлексивный): 2022-2023 гг.

1 Рефлексия деятельности.

2 Систематизация опыта работы ДОУ.

3 Определение дальнейших перспектив развития ДОУ.

Ожидаемые результаты.

Ребенок:

- снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

- ***с***истематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;

- повышение уровня валеологических знаний.

Педагог:

- повышение профессиональной компетентности педагогов в условиях инновационного ДОУ;

- обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления;

- реализация социального заказа родителей.\

Родители:

- определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства.

Социум:

- организация психолого-педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;

- организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

Материально-техническая база:

1Создание и оснащение физио кабинета медицинским оборудованием.

2 Обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретение стационарного оборудования.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1 Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников.

2 Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей, в детском саду исходя из особенностей их психофизического развития, направленных на сохранение здоровья, оздоровление детей и обучение их здоровому образу жизни.

3 Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

I. Валеологическое образование детей.

II. Комплексная диагностика.

III.Физкультурно-оздоровительная работа.

IV. Коррекционная работа.
V. Консультативно-информационная работа.
VI. Материальное обеспечение программы.

Исполнители программы: Коллектив ДОУ.
Программа утверждена на педагогическом совете №6 от 31.08.2018 г.

3 ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АНАЛИЗ

Показатели	Реальное	Идеальное	Достижимое
Предметно-развивающая среда	Недостаток современного стандартного оборудования	Разнообразие предметной среды в ДОУ, стимулирующей развитие ребенка	Обновление и наполнение среды с учетом возможностей ДОУ, требований ребенка и родителей
Комплексное психолого-педагогическое обеспечение Интеграция специалистов	Большой процент детей соматически больных и ослабленных (до 35%) Недостаточное взаимодействие в работе всех специалистов в рамках сопровождения индивидуального развития ребенка	Обеспечение деятельности всех направлений, сопровождения развития ребенка на уровне отдельных служб	Укрепление физического и психосоматического здоровья детей через реализацию программы «Здоровье» Усовершенствование психолого-педагогической службы (ППк, консультативный пункт)
Образовательное пространство	Несогласованность программного материала, приводит к повышению умственной нагрузки	Базовая программа, реализующая содержание дошкольного образования	Оптимизация реализуемого содержания на основе составления плана совместной работы специалистов. Создание планов взаимодействия всех специалистов.
Дополнительное образовательное пространство	Работа кружков и студий по интересам детей. Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования.	Расширение услуг, повышение качества дополнительного образования на основе перестройки деятельности всех специалистов	Повышение качества дополнительного образования.
Включенность семьи Преемственность	Слабая включенность семьи в работу ДОУ Низкий образовательный уровень, отсутствие преемственности в воспитании и образовании детей.	Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания	Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия.

Мастерство и профессионализм педагогов	Недостаточный уровень овладения современными технологиями, инновациями.	Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.	Повышение квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям.
Материально-техническая база, ресурсы	Средний уровень материального обеспечения ДОУ.	Современное техническое оборудование	Расширение и укрепление материально-технической базы ДОУ.

Таким образом, проблемно-ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что ДОУ необходимо комплексное создание системы физкультурно-оздоровительной и коррекционно-развивающей работы.

Проблема	Ожидаемый результат
• Остается высокой заболеваемость детей; • низкая посещаемость детей по разным причинам; • есть дети с нарушением осанки и плоскостопия, часто болеющие дети, дети-инвалиды; • не достаточно осуществляется индивидуальный подход; • неэффективное использование спортивного инвентаря в группах; • не все педагоги детского сада соблюдают двигательный режим; • низкая заинтересованность родителей в системном физическом развитии детей; • у детей нет потребности в движении, увлечение детей гаджетами.	**Показатели, характеризующие успешность решения задачи №1** • Снижение заболеваемости детей, сохранение и укрепление здоровья; • высокая посещаемость детей детского сада; • профилактика детей с нарушением осанки и плоскостопия, часто болеющих детей; • осуществление индивидуального подхода в физическом развитии с детьми-инвалидами; • учитывание педагогами индивидуального подхода к каждому ребенку: особенности развития, темперамента, характера, состояния здоровья; • активное использование спортивного инвентаря в группах (организация эстафет, спортивных игр и т.д.); • соблюдение двигательного режима педагогами; • активное участие родителей; • сформированная потребность в движении у дошкольников.

4 КОНЦЕПЦИЯ ДОУ

1 Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

2 Воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

3 Оптимизация педагогического процесса в ДОУ.

4 Формирование потребности педагога в саморазвитии и рефлексии.

ОБРАЗ ВЫПУСКНИКА ДОУ

1 Сохранение, укрепление здоровья ребенка.

2 Физическое развитие - овладение различными видами движений, развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.).

3 Развитие сенсомоторной координации.

4 Произвольность всех психических процессов.

5 Сформированность волевых качеств и привычек.

6 Положительный образ «Я ».

7 Эмоционально-положительная, адекватная самооценка.

8 Благополучие внутреннего мира (нормальный уровень тревожности).

ОБРАЗ ПЕДАГОГА ДОУ

Теоретическая компетентность:

- общенаучная;
- психолого-педагогическая;
- методическая.

Умение:

1 Планировать педагогический процесс.

2 Определять задачи и содержание воспитательно-образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

3 Эффективно организовывать деятельность детей в разных ее видах.

4 Осуществлять координацию своей деятельности с другими участниками воспитательно-образовательного процесса.

5 Привлекать родителей к участию в деятельности ДОУ.

6 Безусловно принимать ребенка.

7 Находить и раскрывать ресурсы ребенка во всех видах его активности.

8 Участие в консультировании родителей.

9 Разработка собственных проектов развивающей деятельности.

10 Самостоятельный анализ ситуации в группе, прогноз ее дальнейшего развития.

11 Выбор стратегии, содержания, дидактического материала и создание

развивающей среды в группе.

12 Накапливание, обобщение и распространение опыта работы.

13 Психолого-педагогическая рефлексия деятельности.

14 Стремление к самообразованию, самоусовершенствованию, повышение педагогического мастерства.

5 ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с основной общеобразовательной программой МДОУ «Детский сад № 5» представлены следующие задачи:

Группа раннего возраста.

Задачи возраста:

– обеспечивать условия, способствующие своевременномуразвитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;

– осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;

– обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;

– создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;

– обеспечить выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

Младшая группа.

Задачи возраста:

– формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности;

– формировать навыки культурного поведения;

– добиваться понимания детьми предъявляемых им требований;

– знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье;

– воспитывать потребность в оздоровительной активности.

Средняя группа.

Задачи возраста:

– закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;

– продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье;

– развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания;

– формировать элементарные представления о видах медицинской активности.

Старшая группа.

Задачи возраста:

– способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека;

– формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотно-

сить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни;

– способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека;

– стимулировать ребенка активно включаться в процесс физического развития.

Темы	Образовательные задачи
Изучаем свой организм	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Научить искать пульс до и после бега. Убедить в необходимости заботиться о своих органах (глаза, уши, руки, ноги, зубы, кожа и т.п.). Для этого попробовать ходить с закрытыми глазами, послушать, заткнув уши, подвигаться, не сгибая руки и ноги в суставах
Чтобы быть здоровым «Личная гигиена» «Чистота и здоровье» «Экскурсия в продовольственный магазин»	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности. Что делать, чтобы не заболеть: польза прививок,закаливания. Полезные и неполезные продукты
Если ты заболел «Таня простудилась»	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел». Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью.
Врачи – наши помощники Экскурсия в медицинский кабинет	Расширить представления детей о профессии врача, учить осознанно, воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Довести до сознания необходимость лечения в случае заболевания, объяснить, почему нельзя заниматься самолечением.
О роли лекарств и витаминов	Познакомить детей в доступной форме с профилактическими и лечебными средствами: медикаментозные, физические, нетрадиционные методы лечения. «Как лечили мишку». «Осторожно – лекарство» «В нашем саду растут витамины». «Лекарственные растения»

Подготовительная группа.

Цель: разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний.

Задачи возраста:

– продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;

– развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;

– формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приема пищи, водных процедур дома, в ДОУ, на улице или в общественном месте);

– вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;

– совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Блок «Правила гигиены в режиме дня».

Объяснить детям необходимость соблюдения режима дня. Дать понятия об индивидуальном биоритме: «Совы», «Голуби», «Жаворонки». Дать понятие умственной и физической работоспособности у разных «хронотипов». Почему важна привычка вставать и ложиться в одно и то же время. Что происходит с человеком во сне: отдыхает, растет, запоминает. Утренние водные гигиенические процедуры. Завтрак, важность утреннего приема пищи. Двигательная активность – главный управитель всех биоритмов организма: важность подвижного образа жизни и необходимость периодического спокойного поведения, «тихих» игр, дневного сна. Почему надо принимать пищу в одно и то же время?

Учусь быть здоровым

Тема	Образовательные задачи
Ценности здорового образа жизни.	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним.
Почему выгодно быть здоровым **«Вредные микробы»** **«Чтобы зубы не болели»** **«Как уберечься от простуды?»** **«Закаляйся как сталь».**	Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных, простудных заболеваний), их вреде. «Грязные руки грозят бедой» Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы не болели надо правильно питаться. Причины и признаки простудных заболеваний. Преграды простуде. Правила и виды закаливания теплом (баня, сауна)

Изучаем свой организм **«Я узнаю себя»** **«Пять помощников моих»** **«Знакомство со своим телом».**	Продолжать изучать с детьми строение организма. Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем. Почему мы не падаем (строение скелета).
Прислушиваемся к своему организму.	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добивать того, чтобы дети о своих сомнениях своевременно сообщали взрослым.
Правила первой помощи. **Уход за больным.** **«Когда врача нет рядом».**	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение и доверие к людям этих профессий. Познакомить их с правилами неотложной помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам безопасного ухода за больными.
«**Вредные привычки».**	Формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, переедание, малоподвижность и т.д.

6 КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА

Исследование состояния здоровья детей специалистами городской детской поликлиники и детского сада:

– осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж, диспансеризация);

– регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;

– определение группы здоровья;

– выявление нарушений двигательной активности, координации движений.

Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:

– диагностика общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;

– антропометрия.

Определение соответствия образовательной среды:

1 Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах).

2 Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада.

3 Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Занятия по физкультуре всех видов:

– традиционные;

– занятия-тренировки;

– занятия-соревнования;

– занятия-зачеты;

– интегрированные занятия;

– праздники и развлечения.

Организация дополнительных оздоровительных кружков:

1 «Занимательная физкультура».

Комплекс психогигиенических мероприятий:

– психодиагностика;

– психогимнастика;

– элементы музыкотерапии;

– элементы сказкотерапии, смехотерапии;

– обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду.

Система закаливающих процедур:

– воздушное закаливание;

– водное закаливание;

– хождение по «дорожкам здоровья»;

– хождение босиком;

– полоскание горла и рта;

– максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Активизация двигательного режима воспитанников:

– обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;

– создание необходимой развивающей среды;

– проведение подвижных и спортивных игр, пеших переходов во время прогулок;

– строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

– проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна;

– хождение босиком на занятиях физкультурой, в летний период – на прогулке.

Использование оздоравливающих технологий:

1 Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.

2 Дыхательная гимнастика.

3 Зрительная гимнастика.

4 Утренняя гимнастика.

5 Гимнастика после сна.

Профилактическая работа:

1 Постоянный контроль осанки,

2 Подбор мебели в соответствии с ростом детей.

3 Кварцевание.

4 Сбалансированное питание.

5 Вакцинация против гриппа.

6 Употребление соков, фруктов.

7 Употребление свежего чеснока и лука.

Коррекционная работа:

1 Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений.

2 Коррекция психических процессов, задержки психического развития.

3 Коррекция психоэмоциональной сферы.

Мероприятия:

– зрительная гимнастика;

– фитотерапия;

– дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурой, хореографией;

– упражнения и игры профилактического и коррекционного характера;

– индивидуальная работа с детьми.

Консультативно-информационная работа.

С педагогами:

1 Семинары, консультации.

2 Открытые просмотры и показы оздоравливающих технологий.

3 Выставки дидактического материала и литературы.

4 Мастер классы.

С родителями:

1 Привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по годовому плану.

2 Анкетирование родителей.

3 Консультирование родителей по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники, общественных организаций.

4 Организация совместных спортивных праздников, развлечений, экскурсий, походов.

5 Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов.

С детьми:

1 Проведение занятий валеологического цикла, занятий с элементами релаксации, аутотренинга, оздоравливающих технологий.

Материальное обеспечение программы:

1 Спортивная площадка.

2 Участки для прогулок.

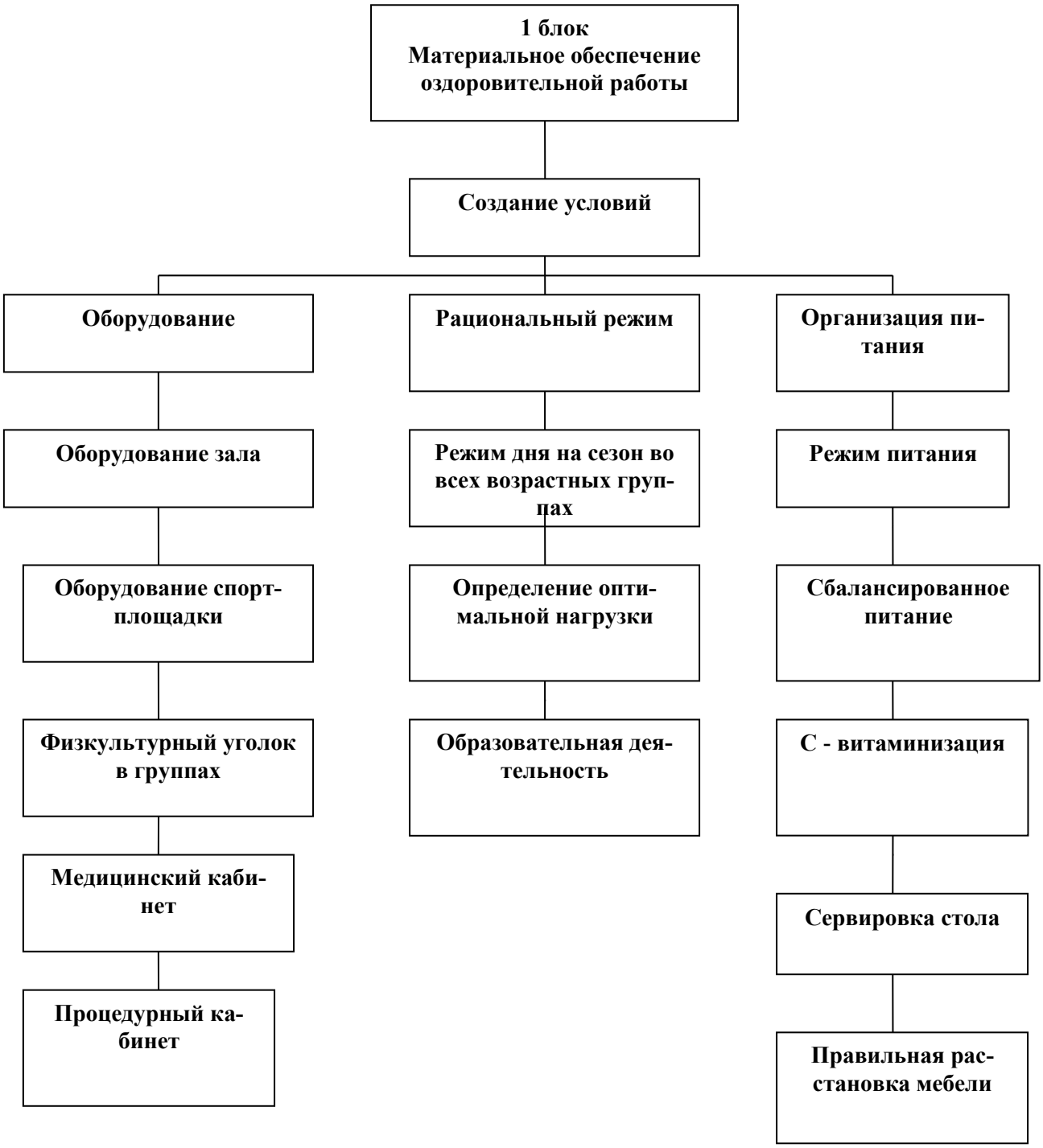
3 Спортзал с необходимым оборудованием.

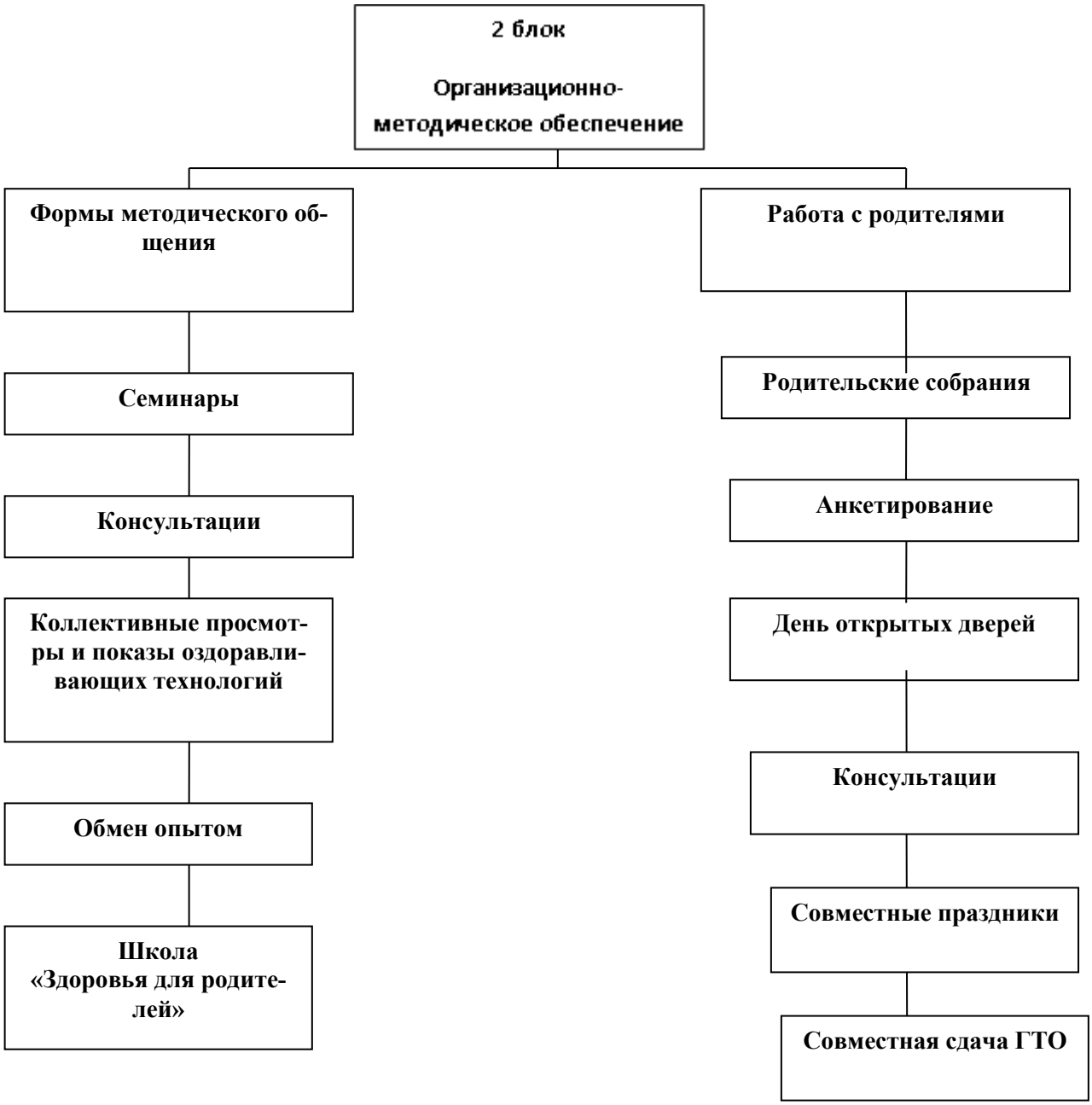
4 Музыкальный зал.

5 Медицинский кабинет.

6 Кабинет учителя-логопеда.

7 Физкультурные уголки в группах.


1 блок
Материальное обеспечение оздоровительной работы
Создание условий
Оборудование
Рациональный режим
Организация питания
Оборудование зала
Режим дня на сезон во всех возрастных группах
Режим питания
Оборудование спортплощадки
Определение оптимальной нагрузки
Сбалансированное питание
Физкультурный уголок в группах
Образовательная деятельность
С - витаминизация
Медицинский кабинет
Сервировка стола
Процедурный кабинет
Правильная расстановка мебели


2 блок
Организационно-методическое обеспечение
Формы методического общения
Семинары
Консультации
Коллективные просмотры и показы оздоравливающих технологий
Обмен опытом
Школа «Здоровья для родителей»
Работа с родителями
Родительские собрания
Анкетирование
День открытых дверей
Консультации
Совместные праздники
Совместная сдача ГТО

Формирование представлений и навыков здорового образа жизни
Педагоги
Педагогика сотрудничества
Семья
Изучение программ, технологий
Планирование работы с детьми
Консультирование родителей
Оборудование предметно-развивающей среды
Инструктор по физической культуре, музыкальный руководи-
Старшая медсестра
Учитель – логопед
Воспитанники детского сада
Анкетирование
Консультирование
Родительские собрания
Совместная работа

7 ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

№ п/п	***Формы работы***	***Время проведения***	***I Младшая группа***	***II Младшая группа***	***Средняя группа***	***Старшая группа***	***Подготовительная к школе группа***
1	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	10 мин. х 3 = 30 мин.	15 мин. х 3 = 45 мин.	20 мин. х 3 = 60 мин.	25 мин х 3 = 75 мин.	30 мин. х 3 = 90 мин.
2	Образовательная деятельность «Музыка»	2 раза в неделю	10 мин. х 3 = 30 мин.	15 мин. х 2 = 30 мин.	20 мин. х 2 = 40 мин.	25 мин. х 2 = 50 мин.	30 мин. х 2 = 60 мин.
3	Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50	12 мин. х 5 = 60 мин.
4	Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна	5 мин. х 5 = 25 мин.	6 мин. х 5 = 30 мин.	8 мин. х 5 = 40 мин.	10 мин. х 5 = 50 мин.	12 мин. х 5 = 60 мин.
5	Дыхательная гимнастика	Ежедневно 2 раза	5 мин. х 2 х 5 = 50 мин.	5 мин. х 2 х 5 = 50 мин.	7 мин. х 2 х 5 = 70 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
6	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	2 мин. х 5 х 2 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.	4 мин. х 5 = 20 мин.
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин.	10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин.	15 мин. х 2 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.	15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин.
8	Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	15 мин. х 2 х 3 = 90 мин.	10 мин. х 2 х 3 = 60 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.	10 мин. х 2 х 5 = 100 мин.
9	Оздоровительный бег	Ежедневно	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.
10	Спортивный досуг	Один раз в месяц	15 мин.	20 мин.	30 мин.	40 мин.	50 мин.
11	Кружковая работа	1-2 раза в неделю	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
ИТОГО в неделю:			8 часов 20 минут	11 часов 25 минут	8 часов 30 минут	12 часов 40 минут – 13 часов 50 минут	13 часов 25 минут – 14 часов 45 минут
ИТОГО в день:			1 час 35 минут	2 часа 17 минут	1 час 42 минут	2 часа 32 минуты – 2 часа 46 минут	2 часа 41 минута – 2 часа 57 минут
%			14 %	22%	14%	23% - 25%	24% - 26%

Эффективному решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития способствует реализация системы физкультурно-оздоровительной работы.

8 ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ		
Разработать перспективный план образовательной деятельности во всех возрастных группах.	2018-2019 гг.	Заместитель заведующего по методической работе
КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА		
Исследование состояния здоровья специалистами городской детской поликлиники и детского сада.	ежегодно	Медсестра, члены психолого-педагогического консилиума
Регулярный осмотр детей медицинским персоналом.	По графику	Медсестра детского сада
Определение группы здоровья.	ежегодно	Инструктор по физической культуре, медсестра
Диагностика речевого развития детей	ежегодно	Учитель-логопед, воспитатели
Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием.	ежегодно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам	в начале и конце учебного года	Инструктор по физической культуре
Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.	После окончания ребенком детского сада	Медсестра, воспитатели, инструктор по физической культуре
Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы	ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Разработать конспекты образовательной деятельности «Физическая культура» различных видов, внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы	2021 - 2022 годы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель

Организация работы спортивных секций	ежегодно	Заместитель заведующего по методической работе, воспитатели, инструктор по физической культуре
Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада	Постоянно	Педагогический коллектив
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду	Постоянно	Коллектив ДОУ
Проведение закаливающих процедур	Постоянно	Воспитатели
Активизация двигательной активности детей	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение профилактической работы среди детей и педагогов	По плану	Медсестра
Организация сбалансированного питания детей	Постоянно	Медсестра, заведующая ДОУ
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА		
Проведение коррекционных упражнений	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение индивидуальной работы с детьми	Постоянно	Педагогический коллектив
Проведение медицинских процедур	Постоянно по плану врача	Медсестра
КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА		
Работа психолого-педагогического консилиума ДОУ	4 раза в год	Заведующая ДОУ
Консультации, семинары, практические занятия для педагогов	По годовому плану	Старший воспитатель
Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей	Постоянно	Заведующая ДОУ, старший воспитатель, медсестра
МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ		
Оснащение спортивной площадки полосой препятствий	2021 г.	Инструктор по физической культуре
Пополнить медицинский кабинет современным оборудованием	2021 – 2022 гг.	Заведующая, медсестра
Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием.	2021-2023 гг.	Воспитатели
Оснащение кабинета учителя – логопеда для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми	2021-2023гг.	Заведующая, учитель – логопед

9 МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	**ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА**				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Во всех группах		Медсестра	В течение года
2	**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**				
	Физкультурные занятия	Во всех группах	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	На физкультминутках	Воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель Инструктор по физической культуре.	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

	Образовательная деятельность «Музыка»	Во всех группах	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
	Спортивная секция	Во всех группах	1-2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Спортивный досуг	Во всех группах	По плану, 1 раз в месяц	Воспитатель Инструктор по физической культуре	В течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно во время прогулки	Воспитатель	С мая по сентябрь
3	**ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Артикуляционная гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
4	**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ**				
	Самомассаж	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатель	В течение года
	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	Старшая медсестра	Ноябрь-февраль
	Коррекция осанки.	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

	Профилактика плоскостопия	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
5	**ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ**				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Хождение босиком	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	Июнь-август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	В течение года
	Обширное умывание	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатель	Июнь-август
	Контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
	Игры с водой	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель	Июнь-август
	Полоскание зева	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
6	**КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА**				
	Коррекционные упражнения	Специализированные группы	2 раза в неделю	Логопед	В течение года

Список использованных источников

1 Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2019 г.

2 Мы в Мордовии живем: примерный региональный модуль программы д. о./ О. В. Бурляева, 2014 г.

3 Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с ТНС/ под ред. Л. В. Лопатиной, 2014 г.

4 Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова, М.: Мозаика-Синтез, 2004 г.

5 Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет», А.С. Таланов, М.: Педагогическое общество России, 2005 г.

6 Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие / Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.

7 Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006 г.

8 Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.

9 Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». Вторая младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.- 80с.

10 Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.-128с.

11 Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.-112с.

12 Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.-112с.

13 Программа «Здоровый дошкольник (социально-оздоровительная технология 21 века)», Ю.Ф. Змановский, М.: АРКТИ, 2003 г.

14 Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.

15 Сочеванова Е.А. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис…канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.

16 Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика-Синтез, 2008 г.

17 Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, – М.: Мозаика-Синтез, 2010 г.

18 Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М., 2005.

19 Сценарии оздоровительных досугов. Для детей 4-7 лет» М.Ю. Картушина, М.: Сфера, 2004 г.

20 Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак, М.: ВЛАДОС, 2002 г.

21 Федорова С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3- 4 лет». Вторая младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2017.- 96с.

22 Федорова С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4 - 5 лет». Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2017.- 102с.

23 Федорова С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5- 6 лет». Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2017.- 121с.

24 Федорова С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6- 7 лет». Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2017.- 96с.

25 Шебеко В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.-№5.-С.18-22.

26 Шебеко В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.-№3.-С.21-27.

ПРИЛОЖЕНИЕ

МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе.
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Образовательная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка_____

Возраст _____

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
1. Семейный портрет				
1.1.	Вредные привычки родителей			
1.2.	Психологический климат семьи			
2. Общее состояние здоровья				
2.1.	Заболевания в днях			
2.2.	Группа здоровья			
3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков				
3.1.				
4. Вредные привычки ребенка				
4.1.				
5. Интересы и склонности				
5.1.				
6. Уровень развития психофизических качеств				
6.1.	**Быстрота** Бег на 30 м со старта (сек)			
6.2.	**Скоростно-силовые качества** Прыжок в длины с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка правой рукой (м) Метание мешочка левой рукой (м) Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см)			
6.3.	**Выносливость** Скорость бега на 150 м (сек)			
6.4.	**Гибкость** Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
6.5.	**Ловкость** Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)			
6.6.	**Статистическое равновесие** Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			
6.7.	**Координационные способности** Количество подбрасываний и ловли мяча			

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

ПОКАЗАТЕЛИ	ПОЛ	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				
		3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
Быстрота (сек)						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
	Д	12.0 – 9.5	10.7 – 8.7	9.8. – 8.3	8.9 – 7.7	8.7 – 7.3
Динамометрия (кг)						
Сила кисти правой руки	М	3.4 – 6.2	3.9 – 7.5	6.5 – 10.3	9.6 – 14.4	11.6 – 15.0
	Д	2.6 – 5.0	3.1 – 6.0	4.9 –8.7	7.9 – 11.9	9.4 – 14.4
Сила кисти левой руки	М	3.1 – 5.5	3.5 – 7.1	6.1 – 9.5	9.2 – 13.4	10.5 14.1
	Д	2.5 – 4.9	3.2 – 5.6	5.1 – 8.7	6.8 – 11.6	8.6 13.2
Скоростно-силовые качества (см)						
Прыжок в длину с места	М	47.0 – 67.5	53.5 – 76.6	81.2 – 102.4	86.3 – 108.7	94.0 – 122.4
	Д	45.0 – 49.0	51.1 – 73.9	66.0 – 94.0	77.7 – 99.6	80.0 – 123.0
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 – 25.8	21.1 – 26.9	23.8 – 30.2
	Д	-	-	20.4 – 25.6	20.9 – 27.1	22.9 –29.1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 –3.6	2.5 – 4.1	3.9 – 5.7	4.4 – 7.9	6.0 – 10.0
	Д	1.5 – 2.3	2.4 – 3.4	3.0 – 4.4	3.3 – 4.7	4.0 – 6.8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2.0 – 3.0	2.0 –3.4	2 4 – 4.2	3.3 – 5.3	4.2 – 6.8
	Д	1.3 – 1.9	1.8 –2.8	2.5 – 3.5	3.0 – 4.7	3.0 – 5.6
Гибкость (см)						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 – 6	-
	Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-
Выносливость						
Бег на 90 м	М,Д	-	-	30.6 –25.0	-	-
Бег на 120 м	М,Д	-	-	-	35.7 – 29.2	-
Бег на 150 м	М,Д	-	-	-	-	41.2 – 33.6
Ловкость (сек)						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 – 8.0	7.2 – 5.0	5.0 – 1.5	-
	Д	-	9.5 – 9.0	8.0 – 7.0	6.0 – 5.0	-
Статистическое равновесие (сек)						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3.3 – 5.1	7.0 – 18.0	40 - 60	-
	Д	-	5.2 – 8.1	9.4 – 14.2	50 - 60	-

ШКАЛА ОЦЕНКИ
ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10 %	Удовлетворительно	За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности
10 – 15 %	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений