

СОДЕРЖАНИЕ:

1.АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Аналитическое обоснование программы
- 1.2. Организация оздоровительного процесса в МБДОУ «Детский сад № 15»
- 1.3. Анализ заболеваемости воспитанников МБДОУ «Детский сад № 15»

2. «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

- 2.1. Концепция Программы «Если хочешь быть здоров»
- 2.2. Цель и задачи Программы «Если хочешь быть здоров»
- 2.3. Принципы Программы «Если хочешь быть здоров»
- 2.4. Планируемые результаты
- 2.5. Объекты программы
- 2.6.Основные направления программы
- 2.7.Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:
- 2.8 Модель организации физкультурно – оздоровительной работы в МБДОУ, согласно программе «Если хочешь быть здоров» представлена в схеме

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ «Детский сад № 15»

- 3.1.В холодное время года
- 3.2.В тёплое время года

4. РАБОТА В ДЕТЬМИ

1.АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Аналитическое обоснование программы

Здоровье! Как редко мы задумываемся над тем насколько это важное слово в жизни каждого человека! Рассказывая ребёнку о многом, взрослые очень часто забывают рассказать ему о том, как важно беречь и приумножать своё здоровье. Потребности в здоровье у самого ребенка нет. Он верит в его нерушимость. Но у каждого ребенка, есть огромное желание скорее вырасти, стать сильным, быть первым, уметь делать что-то лучше своих сверстников. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Однако, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Виссарион Григорьевич Белинский писал, что «Без здоровья невозможно счастье», а Януш Корчак утверждал, что «Здоровье есть главное жизненное благо». Поэтому нам взрослым необходимо всегда помнить об этом и вовремя начать учить основам здорового образа жизни своих детей!

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития, как современного общества, так и современного образования. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Оказать влияние на здоровье детей - дошкольников в условиях МБДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка - дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья - в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение МБДОУ;
- организация деятельности МБДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте **практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%.** За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. **Более 15% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.**

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

1.2. Организация оздоровительного процесса в МБДОУ «Детский сад № 15»

Оздоровительные/ профилактические мероприятия	Периодичность его проведения	Дошкольный возраст	Профилактическое действие
Адаптационная группа выходного дня «Солнечные лучики»	1 раз в неделю	Ранней возраст	Готовит детей раннего возраста совместно с родителями в разнообразных видах детской деятельности (игровой, физической, продуктивной, познавательной) к последующему пребыванию в детском саду. Деятельность группы направлена на облегчения периода адаптации в МБДОУ
Мониторинг физического развития,	2 раза в год	средний, старший дошкольный возраст	Направлен на выявление проблем, требующих

физической подготовленности			своевременной коррекции
Утренняя гимнастика под музыку	ежедневно	Младший, средний, старший дошкольный возраст	Пробуждение организма, получение заряда бодрости
Занятие по физкультуре	3 раза в неделю	Ранний, младший, средний, старший дошкольный возраст	Формирование, совершенствование навыков двигательной активности, развитие умений, связанных с ловкостью, силой, быстротой, выносливостью, волей
Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях	периодически	Младший, средний, старший дошкольный возраст	Закрепление разнообразных физических умений и навыков
Прогулка	Ежедневно	Младший, средний, старший дошкольный возраст	Игры и деятельность на свежем воздухе, дают хороший закаливающий эффект, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, поскольку активизированы все защитные системы организма ребёнка.
Сквозное проветривание	4 раза в день	Младший, средний, старший дошкольный возраст	Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний, закаливающий эффект
Мытьё рук	Ежедневно в режимных моментах	Младший, средний, старший дошкольный возраст	Формирования основ ЗОЖ
Полоскание рта после еды кипяченной водой	Ежедневно в режимных моментах	Средний, старший дошкольный возраст	Формирования основ ЗОЖ

1.3. Анализ заболеваемости воспитанников МБДОУ «Детский сад № 15»

Движение детей по группам здоровья в динамике за последние 2 года

Распределение детей по группам здоровья	2023	2024
1 группа здоровья	34,7%	32,7%
2 группа здоровья	60,6%	61,6%
3 группа здоровья	4,7%	5,7%
4 группа здоровья	-	-

Дети с хроническими заболеваниями

Заболевание	2023	2024
Болезни органов дыхания	4	-
ОРВИ	359	384
Грипп	-	2
Бронхит	8	7
Пневмонии	4	2
Болезни миндалин	-	1
Болезни глаз	11	9
Сердечно-сосуд.сист.	15	15
Болезни кожи	21	26
Заболевание почек	12	12
Заболевание ЦНС	55	68
Болезни пищеварительной системы	3	1

Показатели физического развития детей

2023		2024	
Норма	Отклонение от нормы	Норма	Отклонение от нормы
92%	8%	91,3%	8,7%

Показатели анкетирования родителей

Вопрос	Ответы		
Сколько раз в год болеет Ваш ребёнок?			
Как Вы считаете, в какое время года Ваш ребёнок болеет чаще?			

Как Вы считаете, с чем связаны причины заболеваний Вашего ребёнка?			
Какие профилактические меры Вы предпринимаете, чтобы сократить количество заболеваний Вашего ребёнка?			
Нуждаются ли Вы в помощи от дошкольного учреждения в вопросах профилактики заболеваний детей – дошкольников?			
В каком виде Вы хотите получать помощь от дошкольного учреждения в вопросах профилактики заболеваний детей – дошкольников?			

Анализируя показатели физического развития детей, группы здоровья воспитанников МБДОУ, перечень хронических заболеваний воспитанников, заинтересованность родителей в сохранении и укреплении здоровья своих детей, а также оздоровительный процесс в МБДОУ «Детский сад № 15» можно сделать вывод, что комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья воспитанников МБДОУ, является базовым и достаточным, чтобы сохранить здоровье ребёнка, но недостаточным для того чтобы его приумножить и укрепить. Комплекс мероприятий в детском саду, безусловно, должен быть расширен и грамотно введён в образовательный процесс дошкольного учреждения. Руководством к действию для педагогов и специалистов МБДОУ должна стать Программа «Если хочешь быть здоров».

Программа «Если хочешь быть здоров» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей дошкольного возраста

2. «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

2.1. Концепция Программы «Если хочешь быть здоров»

«Охрана и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, в том числе их эмоционального благополучия» - такова первая задача федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 13.10.2013 г. № 1155. Таким образом в системе дошкольного образования сохранение и укрепление здоровья детей - является первостепенным направлением, которое необходимо осваивать и развивать в дошкольном учреждении.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;
- индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- создание условий для удовлетворения физической потребности детей в движении;
- реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- реализация различных форм систематической работы с семьями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

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

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

Программа разработана в результате практической работы с детьми и родителями, на основе наблюдений, диагностирования, поисков и размышлений. При разработке мы руководствовались следующими принципами в работе с детьми: демократизация, гуманизация и индивидуализация, которые, в свою очередь, предполагают отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка. Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад №15» стремится сохранить традицию ранее определённую лицеем № 21 - детский сад есть дом для детей с определёнными обычаями, определённым уровнем культуры. Дом, в котором и детям, и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят. Дом, где основной стиль взаимоотношений - сотрудничество и сотворчество, контакты и общение основаны на личностных отношениях, а не на управлении и подчинении. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

2.2. Цель и задачи Программы «Если хочешь быть здоров»

Цель: создание эффективной и функциональной оздоровительно-развивающей среды для сохранения и укрепления комплексного здоровья воспитанников МБДОУ.

Задачи:

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие задачи:

1. Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.
2. Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
3. Разработать концептуальную модель программы.
4. Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
5. Отследить и проанализировать результаты реализации оздоровительной программы в условиях МБДОУ.

2.3. Принципы Программы «Если хочешь быть здоров»

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- **принцип индивидуально - личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- **принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **принцип целостно – смыслового равенства** взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОО создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
- **принцип целостности, комплексности** педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО.
- **принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- **принцип повторения умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- **принцип успешности** заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- **принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- **принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

2.4. Планируемые результаты

1. Формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей
2. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
3. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
4. Овладение навыками самооздоровления.
5. Снижение уровня заболеваемости.

2.5. Объекты программы

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

2.6. Основные направления программы

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение сангигиенического режима;
3. Проведение обследований по скрининг – программе и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.
7. Профилактика йододефицитных состояний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Аналитическое

1. Сравнительный анализ показателей;
2. Выявление причин;
3. Нахождение способов оптимального решения.

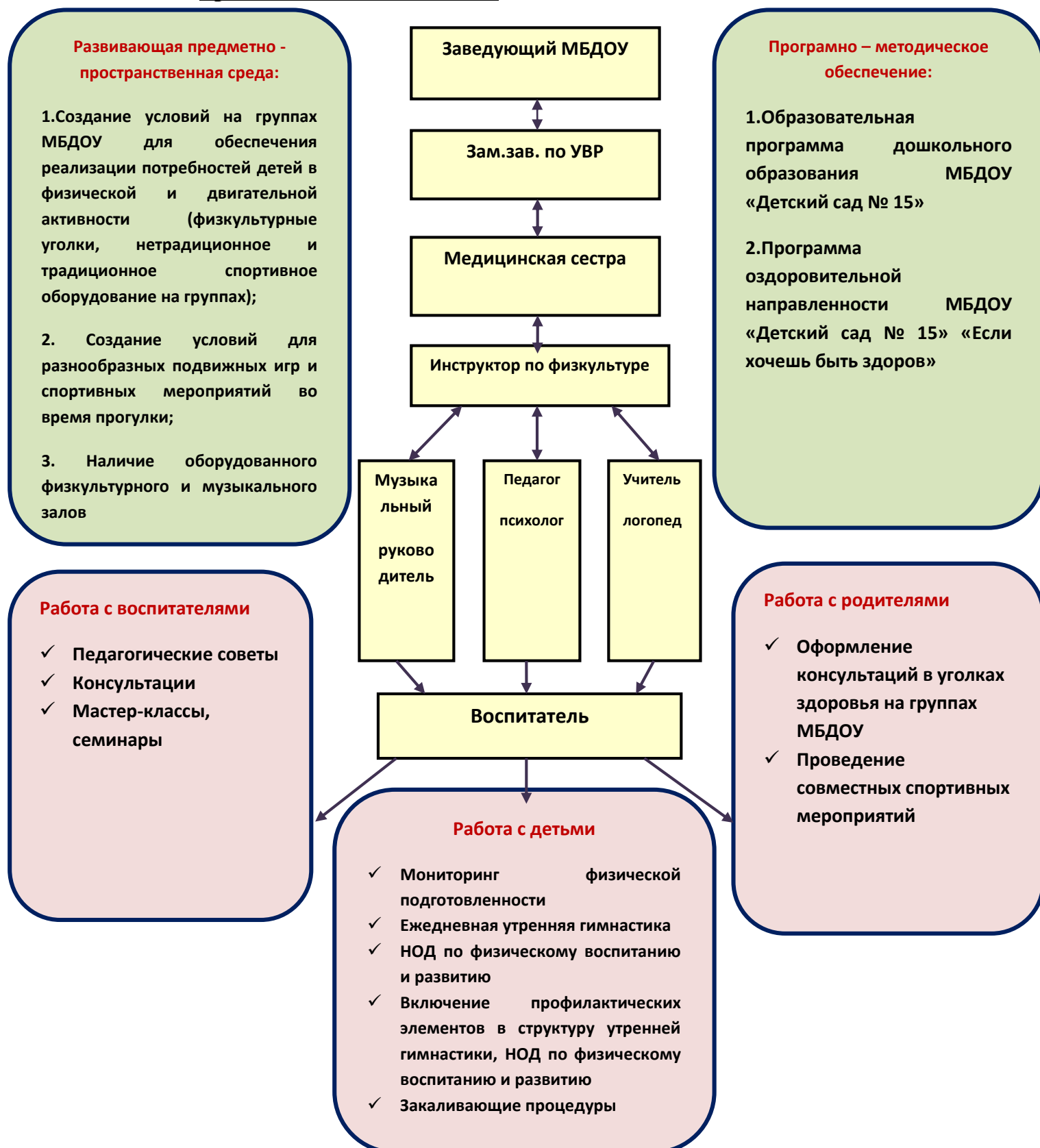
2.7.Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет;
- медицинская сестра;
- Специалисты МБДОУ (инструктор по физическому воспитанию и развитию, музыкальный руководитель, педагог-психолог, учитель – логопед);
- Музыкальный зал и физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия), гимнастическими скамьями, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием.

Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;

- В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов

2.8 Модель организации физкультурно – оздоровительной работы в МБДОУ, согласно программе «Если хочешь быть здоров» представлена в схеме № 1



3.ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ МБДОУ «Детский сад № 15»

3.1.В холодное время года

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- мониторинг физической подготовленности и развития; - щадящий режим (адаптационный период); - организация благоприятного психологического климата в группах	Все группы МБДОУ
2	Физические упражнения	- Ежедневная утренняя гимнастика; - Физкультурно – оздоровительные занятия; - Интеграция образовательной области физическая культура в другие образовательные области, в процессе проведения НОД; - Гимнастика пробуждения; - Оздоровительный бег; - Создание условий для проведения ежедневных подвижных и спортивных игр; - Включение в физкультурно-оздоровительные занятия дыхательных упражнений, упражнений направленных на профилактику сколиоза и плоскостопия	Все возрастные группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- Полоскание рта после приёма пищи кипячённой водой комнатной температуры с добавлением ромашки; - Обеспечение чистоты среды; - Гигиенические процедуры в режимных моментах	Все возрастные группы
4	Активный отдых	- Игры – забавы; - Развлечения и праздники, спортивные мероприятия; - Дни здоровья	Все возрастные группы

5	Закаливание	- Дыхательная гимнастика; - Игровой массаж; - Сквозное проветривание; - Босоногохождение по массажным дорожкам здоровья; - Кислородные коктейли	Все возрастные группы
6	Прогулка	- Прогулка в любую погоду, допустимую нормами СанПиН с включением в неё разнообразных видов деятельности	Все возрастные группы
7	Питание	- Сбалансированное четырёх – пятиразовое питание согласно режиму дня с витаминизацией третьего блюда	Все возрастные группы
8	Музыкальная терапия	- Релаксация под музыкальное сопровождение в заключении физкультурного НОД; - Музыкальное сопровождение режимных моментов (подготовка к тихому часу); - музыкальное оформление фона занятий (при необходимости); - Музыкально – театральная деятельность	Все возрастные группы
9	Пропаганда здорового образа жизни	- Совместная деятельность по ОБЖ; - Моделирование и обыгрывание ситуаций по основам здоровья и безопасности жизнедеятельности; - Беседы; - Чтение художественной литературы	Все возрастные группы

3.2. В тёплое время года

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	Составление специального режима дня для тёплого времени года с значительным	Все группы МБДОУ

		увеличением объёма прогулок; - Соблюдение питьевого режима во время прогулок, обеспечение детей головными уборами; - организация благоприятного психологического климата в группах	
2	Физические упражнения	- Ежедневная утренняя гимнастика на улице; - Физкультурно – оздоровительные занятия; - Интеграция образовательной области физическая культура в другие образовательные области, в процессе проведения НОД; - Гимнастика пробуждения без маек (воздушные ванны); - Оздоровительный бег; - Создание условий для проведения ежедневных подвижных и спортивных игр; - Включение в физкультурно-оздоровительные занятия дыхательных упражнений, упражнений направленных на профилактику сколиоза и плоскостопия	Все возрастные группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- Полоскание рта после приёма пищи кипячённой водой комнатной температуры с добавлением ромашки; - Обеспечение чистоты среды; - Гигиенические процедуры в режимных моментах; - Игры с водой во время прогулки; - Обширное умывание	Все возрастные группы
4	Активный отдых	- Игры – забавы; - Развлечения и праздники, спортивные мероприятия в том числе на улице; - Дни здоровья	Все возрастные группы

5	Закаливание	- Дыхательная гимнастика; - Игровой массаж; - Босоногохождение по массажным дорожкам здоровья; - Кислородные коктейли; - Сон без маек; - Воздушные ванны после сна; - Физкультура на улице в облегчённой одежде	Все возрастные группы
6	Прогулка	- Увеличение объёма прогулок, согласно режиму дня, создание условий для разнообразных видов детской деятельности в процессе прогулки; - Соблюдение питьевого режима во время прогулок, обеспечение детей головными уборами;	Все возрастные группы
7	Питание	- Сбалансированное пятиразовое питание согласно режиму дня	Все возрастные группы
8	Музыкальная терапия	- Релаксация под музыкальное сопровождение в заключении физкультурного НОД; - Музыкальное сопровождение режимных моментов (подготовка к тихому часу); - Утренняя гимнастика под музыку	Все возрастные группы
9	Пропаганда здорового образа жизни	- Совместная деятельность по ОБЖ; - Моделирование и обыгрывание ситуаций по основам здоровья и безопасности жизнедеятельности; - Беседы; - Чтение художественной литературы	Все возрастные группы

Вся система оздоровительных мероприятий с детьми в дошкольном учреждении осуществляется специалистами МБДОУ: инструктором по

физическому воспитанию, музыкальным руководителем, педагогом – психологом, учителем – логопедом, а также младшими воспитателями. Система мероприятий по оздоровлению – это комплексная система, осуществляемая в режимных моментах. Данная система, согласно схеме и таблицам, представленным выше, охватывает всех участников образовательного процесса и рассчитана на все возрастные группы детей. Однако следует отметить, что перечень закаливающих процедур и мероприятий, направленных на сохранение с дальнейшим укреплением здоровья становится шире и увеличивается их интенсивность увеличению возраста дошкольников.

4. РАБОТА С ДЕТЬМИ

Оздоровительная работа с детьми включает в себя следующие обязательные разделы:

Диагностический раздел

Диагностика – это комплекс мероприятий, включающих в себя анкетирование родителей, наблюдение, тестирование детей. Диагностика - это эффективный метод, поскольку позволяет выявить у ребёнка не только имеющиеся проблемы, но и определить потенциал его возможностей. Диагностические показатели физической подготовленности и физического развития воспитанников фиксируются дважды в год (октябрь, апрель учебного года). В течение года воспитатели наблюдают за поведением ребёнка, его склонностями и привычками, фиксируют заболеваемость ребёнка в табели. Учитель – логопед обследует звукопроизношение детей, их фонематический слух, педагог-психолог выявляет индивидуальные психофизические и психомоторные особенности детей, музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития. Таким образом, диагностические исследования помогают воспитателям и специалистам вносить изменения в расписание НОД с учётом дифференцированного подхода к тем или иным воспитанникам, которым для сохранения и укрепления здоровья необходим индивидуальный щадящий режим.

Питание

Питание в дошкольном учреждении должно быть полноценным и сбалансированным.

Принципы организации питания:

- Соблюдение режима питания;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Воспитание эстетики организации питания, сервировки стола;
- Правильно подобранная мебель с учётом роста детей, для профилактики сколиоза;
- Индивидуальный подход к детям во время приёма пищи

Закаливание

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает устойчивость к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является одним из необходимых условий оптимального развития ребёнка.

Факторы закаливания:

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- Закаливающие процедуры отличаются по виду и интенсивности, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- Закаливающие процедуры проводятся как на физкультурных занятиях, так и в различных режимных моментах;
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребёнка;
- Меняется интенсивность закаливания: постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В МБДОУ «Детский сад № 15» проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

1. Организация прогулки с реализацией разнообразных видов деятельности, соблюдение длительности прогулки;
2. Соблюдение температурного режима на группах в течении дня;
3. Сон без маек (тёплое время года);
4. Полоскание рта прохладной водой;
5. Босохождение;
6. Кислородные коктейли;
7. Оздоровительный бег на воздухе;
8. Музыкотерапия и релаксация;
9. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и сколиоза;
10. Психогимнастика на физкультурных НОД;
11. Пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
12. Воздушные ванны в процессе пробуждения, гимнастика пробуждения без маек (тёплое время года);
13. Дыхательная гимнастика;
14. Офтальмотренажёр;
15. Обширное умывание;
16. Солнечные ванны с соблюдением техники безопасности;
17. Игры с водой во время прогулки (тёплое время года).

(Приложение № 3)

Двигательная активность

➤ **Физическое воспитание оказывает благоприятное влияние на формирование и развитие защитных сил организма ребёнка, совершенствование его физического развития, содействует овладению необходимых физических качеств.**

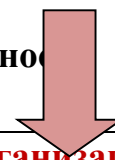
Двигательная активность, также как и закаливающие мероприятия осуществляются как в процессе занятий по физическому воспитанию, так и в режимных моментах. Доказано, что правильное физическое воспитание помогает улучшить здоровье, а также:

- Повышает устойчивость организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- Обеспечивает устойчивость организма к простудным заболеваниям, совершенствует реакцию терморегуляции организма;
- Повышает физическую выносливость и работоспособность организма;
- Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем также возможна коррекция врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Принципы организации физического воспитания в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту ребёнка, полу ребёнка, уровню его физического развития;
2. Двигательная активность должна сочетаться с общедоступными закаливающими процедурами;
3. Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений с профилактическим эффектом (нарушение осанки, плоскостопие), упражнение на повышение выносливости кардиореспираторной системы;
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;

Модель режима двигательной активности



Виды деятельности	Содержание деятельности	Организация деятельности
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика; Тематическая утренняя гимнастика; Аэробика; Ритмическая гимнастика.	Ежедневно в утреннее время, согласно режиму дня, до завтрака. Продолжительность 8 – 12 минут (в зависимости от возрастной группы)
НОД по физическому воспитанию	Традиционные НОД; Игровые и сюжетные НОД; Тематические НОД; НОД на свежем воздухе.	Еженедельно (3 занятия в неделю для всех возрастных групп: 2 – в помещении, 1 – на улице во время прогулки). Продолжительность 10 – 30 минут (в зависимости от возрастной группы)
Физкультминутки	Гимнастика для глаз; Артикуляционная гимнастика; Пальчиковая гимнастика; Дыхательная гимнастика; Психогимнастика; Тематические игры – упражнения; Упражнения на координирование действий в соответствии с заданием; Музыкальные минутки.	Ежедневно проводятся во время НОД. Продолжительность в течении НОД не менее 2-3 минут (младший дошкольный возраст), 3-5 минут (средний дошкольный возраст), 3 – 12 минут (старший дошкольный возраст) – в зависимости от видов физкультминуток и от задач, поставленных на занятии
Гимнастика пробуждения	Корректирующая гимнастика после сна; Оздоровительная ходьба по массажным дорожкам; Разминка в постели корректирующие упражнения и самомассаж; Тематическая гимнастика; Развитие мелкой моторики и зрительно – пространственной координации.	Ежедневно, в проветренном помещении (в тёплое время года гимнастика проводится при открытых фрамугах и без маек). Продолжительность 6 – 10 минут (в зависимости от возрастной группы)

Подвижные игры и физические упражнения во время прогулки	Создание условий для самостоятельной двигательной активности детей Подвижные игры средней и низкой интенсивности; Игры с элементами народных традиций, народные игры; Физические упражнения коррегирующей направленности; Игры и упражнения на координацию движений; Игры и упражнение на координирование действий в соответствии с заданием; Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, вoleyбол); Спортивные эстафеты; Игры под музыкальное сопровождение; Подвижные игры средней и низкой интенсивности;	Ежедневно Ежедневно, в течение утренней прогулки. Продолжительность 15 – 35 минут (в зависимости от возрастной группы) Ежедневно, в течение прогулки во второй половине дня. Продолжительность 10 – 25 минут (в зависимости от возрастной группы)
Неделя «Здоровья»	Спортивные мероприятия, развлечения; Познавательные занятия по валеологии; Участие в муниципальных спортивных мероприятиях; Совместная трудовая деятельность всех участников образовательных отношений.	Два раза в год в (в сентябре – октябре, марте – апреле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	Тематические; Соревновательные; Игровые; Творческие; Сюжетные; Комбинированные.	Все мероприятия направлены на формирования представлений о здоровом образе жизни, учат основам безопасности жизнедеятельности.

		Спортивные праздники проводятся 2 раза в год (продолжительность не более 45 минут); Физкультурные развлечения, досуги проводятся 1 раз в квартал (продолжительность не более 35 минут)
Самостоятельная двигательная активность	Создание условий для самостоятельной двигательной активности детей: наличие спортивного уголка на группах, укомплектованного разнообразным спортивным инвентарём на развитие ловкости, координации, мышления, мелкой моторики и т.д.. Наличие игровой зоны на группе, доступность и безопасность развивающей предметно – пространственной среды.	Ежедневно, во время прогулки. В помещении
Оздоровительный бег	НОД физического развития (в зале и на свежем воздухе)	Еженедельно (2 раза в неделю). Только для среднего и старшего дошкольного возраста. Продолжительность не более 15 минут с перерывами.
Привлечение семей к участию в спортивно – массовых мероприятиях	Садовые мероприятия; Муниципальные мероприятия («Малышок»)	Подготовка и проведение физкультурных мероприятий: праздников, соревнований, досугов, развлечений (несколько раз в год, согласно годового плана)

Режим дня

Организация режима дня

Для каждой возрастной группы разработан режим проведения оздоровительных мероприятий в течении дня, который помогает педагогам соблюдать все оздоровительные мероприятия и следить за их интенсивностью.

Организация режима дня происходит в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в дошкольном учреждении должно быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами является соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.

ЗОЖ

Создание представлений о здоровом образе жизни – каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать этой задаче, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки выполнения ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование представлений о том, что полезно, а что вредно для организма ребёнка/ человека;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью, умения определять своё состояние, ощущение;
- обучение детей основам безопасного поведения, поведения в чрезвычайных ситуациях, правилам дорожного движения, вести систематическую работу по ОБЖ.

Условия в дошкольном учреждении для решения данных задач:

- Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно – гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом. В каждой группе есть отдельные комнаты гигиены.
- Каждая группа детского сада имеет отдельную раздевалку, что позволяет педагогам, родителям формировать культурно-гигиенические навыки в процессе раздевания/одевания, дети учатся аккуратно складывать одежду в шкаф.
- Развитие представлений о человеческом теле, о поведении в опасных жизненных ситуаций происходит во время совместной с педагогом и самостоятельной деятельности детей. Педагоги с детьми проводят беседы, читают книги, рассматривают иллюстрации, моделируют проблемные ситуации, часто обучение и расширение представлений о ЗОЖ, правилах дорожного движения происходит в процессе сюжетно – ролевых игр.

С детьми часто беседует медицинская сестра, врач детского сада, сотрудники ГИБДД. Детей учат оказанию первой медицинской помощи, рассказывают им об опасных ситуациях, подстерегающих нас в повседневной жизни. Дети решают логические задачи и закрепляют полученные знания в игровой деятельности.

Коррекционная работа

В дошкольном учреждении действует логопедический пункт.

Логопедическое коррекционно – педагогическое воздействие направлено на устранение речевого дефекта, а также на возможное предупреждение трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактика дисграфии, совершенствование познавательных процессов и т.д.).

Организация и проведение логопедической работы осуществляется логопедом в несколько этапов:

Комплексное обследование речи детей;

Отбор в подгруппу;

Составление перспективных планов индивидуальной работы и работы по подгруппам;

Обеспечение промежуточного и итогового контроля;

Анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственно коррекционно – педагогической работы с детьми учитель – логопед участвует в педагогических советах, обучающих семинарах, ведёт консультативную работу с родителями.

Принципы логопедической работы:

- Систематичность;
- Доступность и дифференциация (учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей с речевой патологией);
- Наглядность (показ движения, наличие схем, иллюстраций);
- Тесная связь с родителями и педагогами, оформление консультаций для родителей на стендах и сайте МБДОУ, подготовка заданий в индивидуальных тетрадях;
- Развитие чувства ритма;
- Познавательный принцип;

(Приложение № 1)

Профилактика эмоционального благополучия

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем МБДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;

- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность - важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия - помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбуждённым, часто отвлекающимся детям не удаётся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, особенно когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и пока не выработано чувство мышцы. Таких детей не следует заставлять непременно повторять упражнения. Можно предложить им понаблюдать как расслабляются остальные дети. Пребывание в позе покоя окажет на них положительное воздействие. (Приложение № 2)