

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Тополек»

Принято педагогическим советом  
Протокол №1-1 26.09.2015 г.

Утверждена:  
Заведующий МБДОУ "Детский  
сад «Тополек»  
И.В.Иванова Недопекина В.Ф.  
«28» 09 2015 г.

**КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА**  
**здоровьесбережения воспитанников**  
**«Здоровячок»**  
**муниципального бюджетного**  
**дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад «Тополек»**  
**на 2015-2020 гг.**

## Паспорт программы

<b>Полное наименование программы</b>	Комплексно-целевая программа «Здоровичок»
<b>Основания для разработки программы</b>	<p>Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Конвенция о правах ребенка ООН;</p> <p>Конституция Российской Федерации;</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17 октября 2013 года);</p> <p>СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26);</p> <p><u>Документы локального уровня:</u></p> <p>Устав МБДОУ «Детский сад «Тополек»</p> <p>Годовой план работы МБДОУ «Детский сад «Тополек»</p> <p>Образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Тополек»</p>
<b>Период и этапы реализации программы</b>	<p>Первый этап (2015– 2016 гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга;</p> <p>Второй этап (2016 – 2018гг.) – основной (отработка основных компонентов программы);</p> <p>Третий этап (2018-2020 гг.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада).</p>
<b>Цель программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду.</li> <li>2. Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада.</li> <li>3. Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.</li> </ol>

<p><b>Основные задачи, мероприятия программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада;</li> <li>• Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;</li> <li>• Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;</li> <li>• Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;</li> <li>• Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;</li> <li>• Соблюдение валеологических требований на занятиях НОД, в режиме дня;</li> <li>• Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;</li> <li>• Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;</li> <li>• Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.</li> </ul>
<p><b>Ожидаемые, конечные результаты, важнейшие целевые показатели программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стабилизация показателей здоровья:</li> <li>• Уровень заболеваемости детей.</li> <li>• Повышение качества освоения основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность».</li> <li>• Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада.</li> <li>• Применение здоровьесберегающих технологий.</li> </ul>
<p><b>Основные разработчики</b></p>	<p>Пискова Наталья Анатольевна          Старший воспитатель МБДОУ «Детский сад «Тополек»          Иващенко Марина Владимировна - старший воспитатель          Парамонова Марина Александровна – инструктор по физической культуре</p>
<p><b>Система организации контроля за выполнением программы</b></p>	<p>Постоянный контроль выполнения программы осуществляет Педагогический Совет МБДОУ «Детского сада «Тополек»</p>

## **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ и основные направления программы «Здоровичок»**

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.

Закон РФ «Об образовании в РФ», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года); 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.

Особенно остро проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с дошкольными учреждениями.

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 комплексно-целевой программы «Здоровичок», которая разработана на основе основной общеобразовательной программы «Детство», а также основанием для разработки программы послужили следующие нормативные документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года № 273
- Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).

Программа «Здоровичок» призвана объединить педагогический персонал, специалистов детского сада и медицинский персонал, закреплённый за ДООУ в деле здоровьесбережения воспитанников и педагогов детского сада.

Цели программы: «Здоровичок»

1. Формирование новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду
2. Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада.
3. Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.

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 успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- Соблюдение валеологических требований на занятиях НОД, в режиме дня;
- 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.

Основными направлениями в реализации программы являются:

- Физкультурно-оздоровительная работа;
- Организация работы с детьми;
- Медицинское сопровождение;
- Психологическое сопровождение;
- Оздоровительная работа с педагогами;
- Укрепление материально-технической базы;
- Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

1. Стабилизация показателей здоровья;
2. Уровень заболеваемости детей.
3. Повышение качества освоения основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность».
4. Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада.
5. Применение здоровьесберегающих технологий.

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:

- \*Музыкально-физкультурный зал;
- \*Игровые площадки и спортивный инвентарь для занятий физкультурой на открытом воздухе и в зале;
- \*Наличие в каждой семье спортивного инвентаря для занятий физкультурой;
- \*Медицинский кабинет;
- \*Кабинет педагога-психолога;
- \*Кабинет учителя – логопеда

## **I. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

<b>Образовательная область</b>	<b>Цель</b>	<b>Задачи</b>
<b>Здоровье</b>	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</li> <li>- воспитание культурно-гигиенических навыков;</li> <li>- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>
<b>Физическая культура</b>	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);</li> <li>- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</li> <li>- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul>
<b>Безопасность</b>	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них;</li> <li>- приобщение к правилам безопасного для человека поведения;</li> </ul>

		<p>-передача детям знаний о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;</p> <p>- формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.</p>
--	--	--

## **II. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Организационная работа</b>			
1.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья)	Постоянно	Медсестра
2.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.	Постоянно	Медсестра
<b>Профилактическая работа</b>			
<i>Диагностика</i>			
3.	<p>Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психическое здоровье;</li> <li>-физическое здоровье</li> </ul>	По окончании периода адаптации.	Медсестра, педагог-психолог
4.	<p><u>Диспансеризация:</u></p> <p>-Проведение профилак-</p>	Согласно плану 1 раз в год	Бригада узких врачей-

	<p>тических осмотров детей согласно приказу МЗРФ и МОРФ от 30.06.1992г. № 187/272.</p> <p>- Обследование: врачом-педиатром, (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы для занятий физкультурой)</p>		<p>специалистов ЦРБ</p> <p>Врач-педиатр Медсестра</p>
<b><i>Профилактика</i></b>			
5.	<p><u>Общеукрепляющая терапия:</u></p> <p>- витамины (С витаминизация третьих блюд);</p>	Постоянно	Медсестра
6.	<p><u>Закаливание:</u></p> <p>-утренняя гимнастика; -обливание рук до локтя; -подвижные игры на свежем воздухе</p>	Постоянно	Медсестра, воспитатели групп
7.	<p>Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ</p>	Постоянно	Старший воспитатель, Медсестра
8.	<p><u>Санитарно-просветительная работа:</u></p> <p>— «Служба 03» (обучение детей оказанию первой помощи);</p> <p>- «Это должен знать каждый» (привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни)</p>	Согласно тематическому плану	Воспитатели
9.	<u>Первичная профилакти-</u>	Постоянно	Медсестра



	<p>ка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневный осмотр воспитанников;</li> <li>- изоляция больных детей;</li> <li>- контроль за санитарно-гигиеническими условиями;</li> <li>- контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия)</li> <li>- соблюдение СанПиН 2.4.1. 3049-13.</li> </ul>		
10.	<p><u>Организация питания воспитанников:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) ежедневное меню – раскладка;</li> <li>б) контроль качества приготовления пищи;</li> <li>в) контроль пищевого рациона воспитанников;</li> <li>г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания;</li> <li>д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока;</li> <li>е) бракераж готовой продукции;</li> <li>ж) контроль за выполнением натуральных норм.</li> </ul>	Постоянно	<p>Медицинская сестра</p> <p>Бракеражная комиссия ДОУ</p>
11.	<p>Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников</p>	Постоянно	<p>Медсестра, ответственный за питание</p>

### **III. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

#### **3.1. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Анализ состояния	Анализ диагнозов в ме-	август,	Медсестра,

	здоровья детей.	дицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья. Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий.	декабрь конец августа конец августа	Старший воспитатель Воспитатели
2.	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде.	в течение года	Воспитатели
3.	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце в трусах и панamaх, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком.	Июнь / август	Воспитатели
4.	Использование закаливания водой	Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка».	В течение года Июнь/август Июнь/август	Воспитатели
5.	Использование босохождения	Комплекс упражнений «Топ, топ – наши ножки»	Июнь/август	Воспитатели
6.	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения «Позвони в колокольчик», «Сорви листок», «Дотянись до шарика» Использование тренажёра «Пять волшебных точек»	В течение года	Воспитатель Муз. руковод.
7.	Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна. Подвижные, спортивные и народные игры. Динамические паузы и физминутки.	В течение года	Воспитатель Муз.руководит.

### 3.2. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» Занятия по ЗОЖ Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
2.	Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
3.	Формирование навыков культур-	Дидактическое упражнение «Учим-	Ежедневно	Воспитатели

	ного приёма пищи	ся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»	В течение года Ежедневно В течение года	
--	------------------	--	---	--

### 3.3. ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Знакомство детей с частями тела человека.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
2.	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов.	Занятия по ЗОЖ. Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Муз. руководитель

		<p>Воронько          Дидактическая игра «Угадай по вкусу»          Дидактическая игра «Волшебный мешочек»          Чтение стихотворения «Маша обедает»          П. Воронько</p>		
3.	<p>Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p>	<p>Занятия по ЗОЖ.          Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться».          Дидактическая игра «Что вредно, что полезно»          Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака.          Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»          Физкультурные досуги.</p>	<p>В соответствии с тематическим планом</p>	<p>Воспитатели          Муз. руководитель</p>
4.	<p>Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»</p>	<p>Занятия по ЗОЖ.          Игра по ТРИЗ «Что будет, если...»          Досуг «Осторожно микробы»          Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова.</p>	<p>В соответствии с тематическим планом</p>	<p>Воспитатели</p>
5.	<p>Формирование умения оказывать</p>	<p>Занятия по ЗОЖ.          Беседа «Если ты</p>	<p>В соответствии с тема-</p>	<p>Воспитатели</p>

	себе элементарную первую медицинскую помощь.	заболел» Сюжетно – ролевая игра «Поликлиника» Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит»	тическим планом	
6.	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека.	Занятия по ЗОЖ Разучивание физминутки «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Инструктор по физической культуре

### **3.4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ГИБКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ)**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на шведской стенке. Игровые задания занятия по лого-	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели, учитель - логопед

		ритмике		
2.	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Муз. руководит. Инструктор по физической культуре
3.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Муз. руководит. Инструктор по физической культуре .
4.	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	Занятия по физической культуре Музыкальные занятия. Музыкально-ритмические движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Муз. руководит. инструктор по физической культуре
5.	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели инструктор по физической культуре
6.	Формирование умения кататься	Игровые упражнения.	Май — сентябрь	Воспитатель инструктор по

	на велосипеде.	Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке. Спортивный досуг на воздухе.		физической культуре
7.	Формирование умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.	Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели инструктор по физической культуре
8.	Формирование умений в ловле и передаче мяча.	Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели инструктор по физической культуре
9.	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.	В течение года	Воспитатели инструктор по физической культуре



--	--	--	--	--

### **3.5. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные досуги на воздухе.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели инструктор по физической культуре
2.	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели инструктор по физической культуре
3.	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Презентация для детей «Зверобика» Игры – импровизации.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели инструктор по физической культуре
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные за-	В течение года	Воспитатели инструктор по физической культуре Муз.руководит.

		<p>нятия, с использованием физкультурного оборудования.</p> <p>Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.</p>		
5.	<p>Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений</p>	<p>Занятия по музыке.</p> <p>Упражнения с лентами, платочками, султанчиками.</p> <p>Музыкально – ритмические движения.</p> <p>Релаксация.</p>	<p>В соответствии с перспективным планом работы</p>	<p>Воспитатели Муз.руководит.</p>
6.	<p>Поддержание интереса к физической культуре и спорту</p>	<p>Презентация «Виды спорта»</p> <p>Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»</p> <p>Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»</p> <p>Спортивные соревнования между командами</p>	<p>Май — сентябрь</p>	<p>Воспитатели инструктор по физической культуре</p>

### **3.6. ПРИОБЩЕНИЕ К ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА ПОВЕДЕНИЯ**

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Осуществление	Занятия по ОБЖ	Ежедневно	Все сотрудники

	контроля за соблюдением правил безопасного пребывания в детском саду	Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе» Презентация «Опасные предметы»		ДОУ, в соответствии с должностной инструкцией
2.	Передача знаний о правилах дорожного движения.	Занятия по ОБЖ. Презентации ПДД, «Когда мы пешеходы», «Безопасная дорога» Интервью с детьми «ПДД – наши верные друзья» Сюжетно – ролевые игры «Автобус», «Путешествие», «Шофер» Дидактические игры Конкурс рисунков и поделок.	В соответствии с перспективными планами	Воспитатели Муз. руководит.
3.	Передача знаний о правилах пожарной безопасности.	Занятия по ОБЖ. Беседы. Дидактические игры. Сюжетно – ролевая игра «Пожарная часть» Досуги. Конкурс рисунков. Инсценировка стихотворения «Кошкин дом» Чтение художе-	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели

		ственной литературы		
4.	Формирование представлений о ядовитых ягодах, грибах и растениях.	Занятия по ОБЖ. Дидактические и подвижные игры. Досуги. Презентация «Грибы» Конкурс рисунков и поделок. Беседы. Чтение художественной литературы.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Муз.руководит.

#### **IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Анализ адаптации детей к условиям ДОУ	Наблюдение, анкетирование педагогов, родителей, составление таблицы адаптации.	Начало учебного года и по мере поступления детей	Педагог-психолог
2	Выявление детей группы риска	Анализ диагнозов в медицинских картах ребёнка	После проведения профилактических осмотров	Педагог-психолог
3	Занятия с детьми из группы риска	Игровые развивающие занятия в кружке «Разноцветные ладошки»	В течение учебного года	Педагог-психолог
4	Изучение психологического состояния педагогов	Анкеты, тесты	Начало учебного года	Педагог-психолог

5	Формирование навыков общения педагогов с детьми, родителями	Семинары-практикумы, тренинги, консультации	В течение учебного года	Педагог-психолог
6	Разработка рекомендаций по сохранению психологического здоровья детей и взрослых	Памятки, буклеты, стенды	В течение учебного года	Педагог-психолог

### **V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Программные мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Тренинг и психогимнастика	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог
2.	Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний».	Постоянно	Педагог-психолог
3.	Пропаганда здорового образа жизни	Постоянно	Воспитатели

### **VI. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1	Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.	информация на сайте ДОУ.	1 раз в год	Воспитатели
2	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка.	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных	По плану	Воспитатели Старший воспитатель

	Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.	стендов, информация на сайте ДОУ.		
3	Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми кружков, ориентированных на оздоровление дошкольников.	Информация на сайте ДОУ.	Постоянно	Старший воспитатель
4	Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели Старший воспитатель
5	Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ.	Постоянно	Старший воспитатель
6	Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совмест-	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели Старший воспитатель

	ных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, в посёлке).			
7	Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредви-	Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели

	денной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи — ~01~, «02» и ~03~ и т. д.).			
8	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	Памятки, буклеты, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
9	Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста.	Информация на сайте ДОУ.	По плану	Старший воспитатель

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», «Безопасность».
- 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 ДОУ.

Формы представления результатов программы

- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на Управляющем Совете ДОУ.
- Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ.
- Размещение материалов на сайте ДОУ

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

и другие информационные источники

1. А.А. Майер «Управление инновационными процессами в ДОУ», ТЦ «Сфера», 2008г.
- 2.3. И.В. Юганова «Экспертные оценки в дошкольном образовании», ТЦ «Сфера», 2009г.
3. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «От рождения до школы» основная общеобразовательная программа дошкольного образования, «МО-ЗАИКА-СИНТЕЗ», 2010г.
4. Л.И. Лукина «Организационные аспекты работы с педагогическими кадрами ДОУ», ТЦ «Сфера», 2010г.
5. О.В. Солодянкина «Система проектирования в дошкольном учреждении», М., «Аркти», 2010г.
6. Н.В. Микляева «Детский сад и школа будущего: основы сотрудничества и партнёрства», ТЦ «Сфера», 2011г.
7. Н.В. Микляева «Технологии непрерывного образования в детском саду и школе», ТЦ «Сфера», 2011г.
8. Интернет-сайт журнала «Педагогический мир», [www.pedmir.ru/viewdoc.php](http://www.pedmir.ru/viewdoc.php)

Содержание	Периодичность выполнения	Рекомендации
<b>Организация двигательного режима</b>		
Гимнастика на свежем воздухе	Ежедневно	Основной эффект утренней гимнастики - создание эмоционально -положительного настроения на предстоящий день. Формы организации: традиционная, игровая гимнастика, сюжетная
Непосредственно образовательная деятельность (НОД) «Физическая культура»	3 раза в неделю	Проведение НОД «Физическая культура» на открытом воздухе обеспечивает совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Организация НОД «Физическая культура» на воздухе в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Температура воздуха: • 20 °С и выше (одежда: шорты, футболка, носки, спортивные тапочки); • 15—19 °С (одежда: тонкий трикотажный спортивный костюм, спортивная обувь). НОД «Физическая культура» можно проводить перед прогулкой или после нее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни НОД «Физическая культура» воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если НОД проводится перед прогулкой, надо тщательно проверить, чтобы все дети насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 мин в помещении под контролем помощника воспитателя, а затем выйти на прогулку. Занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому после НОД «Физическая культура» нужно предусмотреть спокойную деятельность детей на прогулке. Если НОД проводится после прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни в начале прогулки менее подвижные игры. НОД «Физическая культура» после прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, так как дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении. Методика

НОД «Физическая культура» на открытом воздухе предусматривает использование 50 % времени для выполнения беговых упражнений. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.

Группа	Продолжительность частей занятий (мин)			Общая продолжительность (мин)
	вводная	основная	заключительная	
1 младшая				
2 младшая				
Средняя	3^	14,5- 17,5	2,5-3,5	20-25
Старшая	1-4	19-23	3-4	25-30
Подготовительная	4-5	22,5-26	3,5-4	30-35

		<p>Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. После непродолжительной ходьбы выполняется бег (медленный) по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучение различным видам бега.</p> <p>Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых выполняется бег со средней скоростью в зависимости от возраста - от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.</p> <p>На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.</p> <p>В заключительной части проводятся медленный бег, затем ходьба, во время которой выполняются 6-8 дыхательных упражнений.</p> <p>После НОД «Физическая культура» дети осуществляют обширное умывание, растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду.</p>
Час двигательной активности (ЧДА)	1 раз в неделю	<p>Включает в себя ряд подвижных игр, которые могут объединяться единым сюжетом с учетом различных видов игр и чередования темпа подвижности. Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия согласно возрасту детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-я младшая группа - 15—20 мин;</li> <li>• средняя группа —20-25 мин;</li> <li>• старший дошкольный возраст - 25-30 мин</li> </ul>

Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	Проводятся согласно расписанию. В случае отсутствия музыкального работника воспитатель использует технические средства для организации музыкального занятия, концерты, музыкально-подвижные, музыкальные игры, «музыкальную гостиную»
Спортивный досуг	1-2 раза в месяц	<p>Проводится в привычной для детей обстановке с применением красочных предметов, придающих движениям характер конкретного задания (поймать, забросить). Желательно использовать сюжеты знакомых сказок, песен, стихотворений. Детям должны быть знакомы игры и игровые задания, подсказанные естественными условиями. В средней группе используются задания, требующие принятия самостоятельных решений (увернуться от «ло-вишки», собрать пирамидку). В старшем возрасте необходимо практиковать игры и упражнения соревновательного типа, эстафеты. Детей необходимо приобщать к изготовлению атрибутов. В развлечение включаются 3—4 игры, 2-4 игровых задания, а также литературно-художественный материал.</p> <p>Физкультурные досуги отличаются по содержанию и композиции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурный досуг, построенный на материале хорошо знакомых детям игр и упражнений.</li> <li>2. Физкультурный досуг из спортивных игр (городки, катание на велосипеде, баскетбол, а также бег, прыжки, метание, лазанье).</li> </ol>

		<p>3. Физкультурный досуг «Веселые старты».</p> <p>4. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением.</p> <p>5. Физкультурный досуг с элементами спортивного ориентирования</p>
Творческая площадка «Спортивная»	1 раз в неделю в летний период	<p>1-й блок - подвижные игры; 2-й блок - игры-эстафеты; 3-й блок - народные игры; 4-й блок - спортивные игры.</p> <p>Блоки чередуются, в них рекомендуется включить игры малой подвижности, физические упражнения, закаливающие процедуры (воздушно-солнечные ванны, хождение босиком по дорожке здоровья). Временные рамки не выходят за рамки академического часа занятия согласно возрасту детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-я младшая группа - 15-20 мин;</li> <li>• средняя группа - 20-25 мин;</li> <li>• старший дошкольный возраст- 25-30 мин</li> </ul>
Прогулка с включением подвижных игр и упражнений	2 раза в день	<p>Подвижные игры - обязательный элемент прогулок (ежедневно 12-14 раз). Но это не 12-14 различных игр, а 4-5, каждая из игр повторяется 3—4 раза. Каждую неделю необходимо планировать 2-3 новые игры. Для того чтобы интерес к играм не пропал, их следует усложнять и разнообразить, придумать новый вариант игры, уже знакомой детям. Подбирать игры необходимо с учетом предшествующей нагрузки. Интенсивность двигательной нагрузки игр регулируется погодными условиями, в теплую погоду проводятся более спокойные игры.</p>

Гимнастика для глаз (офтальмо-тренаж)	Во время организации НОД на физкультур-минутках, гимнастических комплексах после сна	Игровые упражнения для глаз. Театр одной руки.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Проводится ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. Включает в себя гимнастику пробуждения, дыхательную гимнастику, поглаживающий массаж, хождение по массажным дорожкам, ребристой доске, коррекционные упражнения (используется нестандартное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки), пальчиковую гимнастику. Используется также интеллектуальный, антистрессовый массаж. Завершается гимнастика после сна умыванием
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвращает возможность возникновения детских неврозов. Обеспечивает развитие мелкой моторики, чувства ритма, подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами

Оздоровительный бег	2 раза в неделю	Проводится группами по 5-7 человек во время утренней прогулки; продолжительность - 3-7 мин
Физкультминутки	Ежедневно	Проводятся по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной педагогом деятельности; продолжительность-3-5 мин
Активный отдых: - походы; - экскурсии по маршруту; - целевые прогулки	1-2 раза в неделю	<p>Летние месяцы благоприятны для организации пешеходных прогулок, экскурсий, прогулок по маршруту (простейший туризм). Прогулка на свежем воздухе - это всегда положительные эмоции (удивление, восторг, радость), общение, творчество, что является важнейшим фактором оздоровления и развития детей. Удобная одежда и обувь (полуботинки, кеды, кроссовки) способствуют успешному их проведению. Продолжительность экскурсий или прогулки для детей старшего дошкольного возраста не должна превышать 30-40 мин в один конец.</p> <p>Длина пути для 6-7-летних детей составляет не более 1,5-2 км в один конец, для детей 4-5 лет - не более 1,5 км. Каждые 10-15 мин пути следует устраивать остановки для отдыха продолжительностью 5 мин. Во время прогулки обеспечивается деятельность средней и малой (отдых после перехода) интенсивности, затем детям раздаются физкультурные пособия (мячи, скакалки, обручи и др.) для активной деятельности. Можно во время прогулки провести очередное физкультурное занятие, подвижные игры. Перед возвращением рекомендуется вновь перейти к спокойной деятельности.</p> <p>На конечном пункте дается привал на 20-30 мин. Во время отдыха проводятся необходимые наблюдения; дети собирают с воспитателем отдельные виды растений, насекомых и т. д. и берут их с собой в детский сад для последующих наблюдений. Во время отдыха можно также провести беседу, дидактическую игру, прочитать книгу, разучить стихотворение. Виды прогулок:</p> <p>Прогулка на территории ДОУ: развлекательные, сюжетные.</p>



		<p>Туристические и целевые прогулки: спортивно – тренировочные, краеведческие, практические.</p> <p>Туристические и целевые прогулки следует проводить исключительно в первой половине дня. В летний период прогулки могут начинаться с 9.00 или 10.00. Проведение туристических и целевых прогулок в конце недели позволяет предупредить развитие психического утомления детей в условиях замкнутого образовательного пространства.</p>								
<b>Охрана психического здоровья</b>										
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно	Использование аудиокассет: голоса птиц, зверей, шум прибора и т. д. Использование игрушек-«шумилок» для развития слухового внимания, усидчивости, воображения, снятия эмоционального напряжения								
Психогимнастика	Ежедневно на занятиях, в повседневной деятельности	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры и тренинговые упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, коррекция поведения								
Музыкотерапия	Ежедневно	Музыкальное оформление фона режимных моментов (активное и пассивное; классическая, инструментальная музыка), музыкально-театральная деятельность. Примерное расписание звучания фоновой музыки.								
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">Время звучания</td> <td style="text-align: center;">Преобладающий эмоциональный тон</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>7.30-8.00</b></td> <td style="text-align: center;">Радостно-спокойный</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>8.40-9.00</b></td> <td style="text-align: center;">Уверенный, активный</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>11.20-12.40</b></td> <td style="text-align: center;">Умиротворенный, нежный</td> </tr> </table>	Время звучания	Преобладающий эмоциональный тон	<b>7.30-8.00</b>	Радостно-спокойный	<b>8.40-9.00</b>	Уверенный, активный	<b>11.20-12.40</b>	Умиротворенный, нежный
		Время звучания	Преобладающий эмоциональный тон							
<b>7.30-8.00</b>	Радостно-спокойный									
<b>8.40-9.00</b>	Уверенный, активный									
<b>11.20-12.40</b>	Умиротворенный, нежный									

		<b>15.00-15.15</b>	Оптимистично-просветленный, спокойный
		Примерный репертуар фоновой музыки (для детей старшего дошкольного возраста)	
		Функция фоновой музыки	Примерный репертуар
		Релаксирующая (расслабляющая)	К. Дебюсси «Облака» А. П. Бородин «Ноктюрн» из струнного квартета К.-В. Глюк «Мелодия»
		Тонизирующая (повышающая жизненный тонус, настроение)	Э. Григ «Утро» (из сюиты «Пер Гюнт») И.-С. Бах «Шутка» И. Штраус «Весенние голоса» (вальс) П. И. Чайковский «Времена года» («Подснежник»)
		Активизирующая (возбуждающая)	В.-А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» (финал) М. И. Глинка «Камаринская» В.-А. Моцарт «Турецкое рондо» П. И. Чайковский «Вальс цветов» (из балета «Щелкунчик»)
		Успокаивающая (умиротворяющая)	М. И. Глинка «Жаворонок» А. К. Лядов «Музыкальная табакерка» К. Сен-Санс «Лебедь» Ф. Шуберт «Серенада»
		Организирующая (способствующая концентрации внимания при организованной деятельности)	И.-С. Бах «Ария» (из сюиты № 3) А. Вивальди «Времена года» («Весна», «Лето») С. С. Прокофьев «Марш» (из симфонической сказки «Петя и волк») Ф. Шуберт «Музыкальный момент»
Сказкотерапия	По мере необходимости, но не чаще 2	Использование волшебных сказок	

	раз в неделю	
Песочная терапия	Во время ежедневных прогулок, индивидуальных занятий логопеда, педагога - психолога	Использование таких приемов, как просеивание песка через ладошки, смешивание его с водой, изготовление из мокрого песка различных фигурок и поделок и т. д. Цели игр: 1) стабилизировать эмоциональное состояние; 2) избавиться от психологических травм; 3) формировать самооценку; 4) обучать самовыражению, общению с другими детьми; умению разрешать конфликты, выразить свои переживания; 5) развивать внимание, память, воображение, восприятие, речь, мелкую и крупную моторику рук
Релаксационные упражнения	Перед дневным сном	Выполняются релаксационные, саморегуляционные упражнения в стихотворной форме
Обеспечение благоприятного психологического климата в группе и ДОУ в целом	Ежедневно	Альтруистический стиль общения педагога с детьми. Осуществление педагогики сотрудничества. Позитивный настрой педагога на работу. Показателями благоприятного психологического климата являются критерии психологического и социального здоровья участников образовательного процесса. Наиболее важным критерием психического здоровья считается психическое равновесие. От степени выраженности психического равновесия зависит мера уравновешенности человека, его адаптированность к объективным условиям- Этот критерий органично связан с двумя другими. К критериям психического здоровья принято относить: 1) способность адекватно воспринимать окружающую среду и осознанно совершать поступки; 2) целеустремленность, работоспособность, активность;

	<p>3) полноценность семейной жизни, способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, чувство ответственности за потомство и близких членов семьи;</p> <p>4) критический подход к обстоятельствам жизни;</p> <p>5) автономию личности, компетентность в отношении окружения, самоактуализацию, уверенность в себе, необидчивость (умение освобождаться от затаенных обид);</p> <p>6) независимость и естественность поведения;</p> <p>7) чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке;</p> <p>8) самообладание и способность радоваться.</p> <p>К критериям социального здоровья относятся: интерес к самому себе, общественный интерес, самоконтроль, гибкость, принятие неопределенности, ориентация на творческие планы, научное мышление, ответственность за свои эмоциональные нарушения, высокая фрустрационная устойчивость. Дополняют этот список такими критериями, как культура потребления, альтруизм, эмпатия, бескорыстие, демократизм в поведении. К психическом } нездоровью обычно относят:</p> <p>1) беспричинную злость;</p> <p>2) враждебность;</p> <p>3) повышенную тревожность;</p> <p>4) снижение когнитивной активности;</p> <p>5) хаотичность и категоричность мышления;</p> <p>6) повышенную внушаемость;</p> <p>7) уход от ответственности за свои поступки;</p> <p>8) зависимость от вредных привычек;</p> <p>9) пассивность (духовное нездоровье), утрата веры в себя, свои возможности.</p> <p>Социальное неблагополучие личности проявляется в неадекватном восприятии окружающего мира, дезадаптивном поведении, конфликтности, враждебности, эгоцентризме (выливающимися в жестокость и бессердечность), стремление к власти и др.</p>
--	--

<b>Профилактика заболеваемости</b>		
Дыхательная гимнастика в игровой форме		Необходимое условие правильного развития, хорошего роста - научить правильному дыханию. Ребёнка легко можно научить правильному дыханию. Суть дыхания состоит в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на 2 акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объёму. Лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Это могут быть следующие игровые упражнения: «Бумажная мельница», «Яркая свеча», «Мыльные пузыри», «Свистульки», «Надуем шарик», «Ароматный цветок»
Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Согласно меню
Употребление соков и фруктов	Второй завтрак	Согласно меню
<b>Закаливающие мероприятия</b>		
Закаливание воздухом. Воздушные ванны (облег-	Ежедневно	Хождение босиком после сна -до 5 мин. В присутствии детей рекомендуется аэрация помещений за счет одностороннего открытия окон. При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 °С следует держать постоянно открытыми все окна, при температуре наружного воздуха ниже 18 °С или наличии сильного ветра -

<p>ченная одежда; соответствующая сезону одежда)</p>		<p>один оконный проём; при температуре наружного воздуха ниже 16 °С и дождливой погоде должны быть постоянно открытыми фрамуги. Проводится сквозное проветривание (5-7 мин) в отсутствие детей, температура не должна быть ниже 18 °С.</p> <p><b>График проветривания:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утром, перед приходом детей.</li> <li>2. Перед занятием.</li> <li>3. После ухода детей на прогулку,</li> <li>4. Перед сном.</li> <li>5. После полдника.</li> </ol> <p><b>Требования к одежде детей в помещении</b></p> <table border="1" data-bbox="633 678 2038 1289"> <thead> <tr> <th data-bbox="633 678 920 810">Температура воздуха</th> <th data-bbox="920 678 1637 810">Одежда</th> <th data-bbox="1637 678 2038 810">Допустимое число слоев одежды в области туловища</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="633 810 920 986">18-20°С</td> <td data-bbox="920 810 1637 986">Хлопчатобумажное белье, платье из полшерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготки для старших дошкольников, гольфы, туфли</td> <td data-bbox="1637 810 2038 986">2-3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 986 920 1161">21-22°С</td> <td data-bbox="920 986 1637 1161">Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, туфли или легкие босоножки</td> <td data-bbox="1637 986 2038 1161">2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="633 1161 920 1289">23 °С и выше</td> <td data-bbox="920 1161 1637 1289">Тонкое хлопчатобумажное белье (необязательно), легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки</td> <td data-bbox="1637 1161 2038 1289">1-2</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Одежда детей дошкольного возраста на прогулке в летнее время года при средней</b></p>	Температура воздуха	Одежда	Допустимое число слоев одежды в области туловища	18-20°С	Хлопчатобумажное белье, платье из полшерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготки для старших дошкольников, гольфы, туфли	2-3	21-22°С	Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, туфли или легкие босоножки	2	23 °С и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье (необязательно), легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки	1-2
Температура воздуха	Одежда	Допустимое число слоев одежды в области туловища												
18-20°С	Хлопчатобумажное белье, платье из полшерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготки для старших дошкольников, гольфы, туфли	2-3												
21-22°С	Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, туфли или легкие босоножки	2												
23 °С и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье (необязательно), легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки	1-2												

Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно	<b>двигательной активности</b>							
		Погодные условия							
		Солнечно				Пасмурно			
		15-17 °С	18-20°С	21-23°С	24 °С и выше	15-17 °С	18-20°С	21-23°С	24 °С и выше
		Майка, трусы, футболка с короткими рукавами, костюм спортивный. носки, туфли	Майка, трусы, одежда из х/б ткани с длинными рукавами. трикотажная кофта	Трусы, майка, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, носки, босоножки	Трусы, носки, босоножки, панамы	Майка, трусы, футболка с длинными рукавами, колготы, туфли, костюм спортивный	Майка, трусы, платье из плотной х/б ткани с длинными рукавами, трикотажная кофта, колготы, туфли	Майка, трусы, платье из легкой х/б ткани с короткими рукавами, гольфы, босоножки	Трусы, носки. босоножки

<p>Прогулки на воздухе</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - от 10 до 12 часов дня. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через полтора часа после еды и заканчивать не позднее чем за 30-40 мин до еды. Закаливание солнцем может проходить на прогулках в весенне-летнее время при обычной деятельности детей. Общие солнечно-воздушные ванны на открытом воздухе начинают в легкой тени деревьев при температуре воздуха 19-20 °С для старших и 20-21° С для младших дошкольников с 5 мин и постепенно доводят до 30-40 мин. При температуре воздуха выше 22 °С дети могут принимать воздушные ванны в течение всей прогулки. В солнечную погоду детей выводят на открытое солнце сначала на 5-6 мин один раз в день, а после появления загара - 3^ раза по 10-15 мин. Во время принятия воздушной ванны на детях трусы, босоножки с носками, легкие панамки. Летом это должны быть облегченная одежда и светлый головной убор. Если на улице жарко, детей можно раздеть до трусов и панамок. Очень полезно дать ребятам возможность походить босиком.</p> <p>При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия</p> <p>Необходимое условие физического и психического развития каждого ребенка - движение, двигательная активность. В пределах группового помещения она ограничена, поэтому важнейшей составляющей общего развития является прогулка. В ДОО необходимо широко использовать в работе с детьми динамические прогулки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• про гул ка-по ход;</li> <li>• прогулка на основе подвижных игр;</li> <li>• прогулка-экскурсия;</li> </ul>
----------------------------	------------------	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сюжетно-игровая прогулка;</li> <li>• прогулка по экологической тропе здоровья (1 раз в квартал).</li> </ul> <p>Структура прогулки по экологической тропе здоровья</p> <p>1. До начала прогулок по экологической тропе здоровья необходимо познакомить детей с нормами поведения в природной среде, являющимися элементами экологической культуры.</p> <p>2. Наблюдение.</p> <p>Сочетание двигательной активности с формированием экологических знаний может быть различным:</p> <p>1) наблюдения за природными явлениями могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в спокойном темпе по тропе здоровья, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки;</p> <p>2) физические упражнения могут предшествовать наблюдениям, проводимым в конце занятия при возвращении по тропе здоровья в детский сад;</p> <p>3) в начале занятия могут применяться физические упражнения (например, дозированная ходьба в сочетании с бегом по тропе здоровья), затем проводятся природоведческие наблюдения, которые заканчиваются подобранными в соответствии с темой упражнениями и подвижными играми. Занятие завершается либо дозированным бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в спокойном темпе.</p> <p>3. Физические упражнения. Обычно используются следующие их разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дозированная ходьба в сочетании с бегом (объем нагрузки: время, длина дистанции, а также ее интенсивность -зависит от конкретных задач занятия);</li> <li>- упражнения дыхательной гимнастики (например, «Листья шуршат», «Морозно», «Одуванчик», «Радуга, обними меня» и т. п.);</li> <li>- общеразвивающие упражнения (например, «Листопад», «Поймай снежинку», «Под-</li> </ul>
--	---

	<p>снежник», «Колокольчики» и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры (например, «Перелет птиц», «Льдинки, ветер и мороз», «Скворечники», «Цветы и ветерки» и т. п.);</li> <li>- эстафеты (например, «Сбор картофеля», «Слалом», «Бегущие ручейки», «Эстафета пчелок» и др.);</li> <li>- сезонные упражнения спортивного характера (например, зимой используются катание на санках и ходьба на лыжах).</li> </ul> <p>Подбор упражнений определяется темой занятия и взаимосвязан с содержанием природо-ведческих наблюдений.</p> <p><b>Структура прогулки-похода.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к прогулке и сбор у здания ДОУ (15-20 мин).</li> <li>2. Движение до основного места прогулки.</li> <li>3. Крайстренинг, подвижные и спортивные игры.</li> <li>4. Самостоятельная деятельность детей.</li> <li>5. Возвращение.</li> </ol> <p><b>Структура сюжетно-игровой прогулки.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сюрприз-загадка (письмо, ребус, пиктограмма, карла, шарады).</li> <li>2. «Вперед- к приключениям!» (выполнение заданий). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Крайстренинг (крайстренинг - круговая тренировка на искусственной полосе препятствий).</li> <li>- Преодоление естественных препятствий.</li> <li>- Подвижные игры.</li> <li>- Задания для развития психических процессов: внимания, памяти, восприятия, мышления.</li> </ul> </li> <li>3. «Задание выполнено!» (выход из проблемной ситуации, подведение итогов).</li> </ol>
--	--

	<p>Структура прогулки-экскурсии (целевая прогулка).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наблюдение в соответствии с темой целевой прогулки.</li> <li>2. Игры с детьми.</li> <li>3. Самостоятельная игровая деятельность детей.</li> <li>4. Возвращение в детский сад.</li> </ol> <p>Основная цель динамических прогулок: в конце недели предупредить развитие психического утомления детей в условиях образовательного замкнутого пространства.</p> <p>Структура прогулки на каждый день.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к прогулке (игровые приемы, мотивация, планирование прогулки, подготовка выносного материала).</li> <li>2. Одевание детей (навыки самообслуживания, художественное слово).</li> <li>3. Наблюдение (3-я неделя - наблюдение за погодой; 1, 2, 4-я - наблюдения в природе, за животными, явлениями природы, опыты и эксперименты).</li> <li>4. Самостоятельная игровая деятельность.</li> <li>5. Индивидуальная работа.</li> <li>6. Игры (2-3 подвижных игры большой подвижности, 2-3 - малой и средней подвижности, 1 игра по выбору детей).</li> <li>7. Трудовая деятельность,</li> </ol> <p>Рекомендации по организации игр на прогулке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры должны соответствовать времени года.</li> <li>2. Важно всех детей привлечь к участию в организованной деятельности (возможно организовывать игры по подгруппам, но общая игра обязательна).</li> <li>3. Игра повторяется от 3 до 5 раз, с малоподвижными детьми - 2-3 раза.</li> <li>4. Общее время организованной двигательной активности (младший возраст- 15 мин, средний возраст-20 мин, старший возраст - 25 мин).</li> <li>5. Необходимо вносить изменения в содержание правил игры.</li> </ol>
--	---

		<p>6. В неделю вводится 2-3 новые игры.</p> <p>7. Необходимо учитывать рациональность сочетания различных видов занятий и форм двигательной деятельности</p>
--	--	--

Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью 26  
( двадцать шесть ) листов.

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Тополек»

*В.Ф. Недонкина*  
В.Ф. Недонкина