****

**Общие положения**

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развития у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных  мероприятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизируются различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата.  Для повышения функциональной работоспособности сердечнососудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки. Мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово-  и лимфо -обращение: приседание, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как организованную образовательную деятельность физкультурой, так и утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно – закаливающих процедур, требующих определенных временных затрат, необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна. Время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести с детьми две – три игры разной степени подвижности (10 – 15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление ослабленных детей, осуществляется на основе общепринятых критериев.

Главные из них:

- Снижение частоты случаев острой заболеваемости;

- Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;

- Улучшение физического развития;

- Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях);

- Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;

- Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;

- Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка на протяжении года позволит считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня был достаточно эффективным.

**Цель**работы по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

**Цель** оздоровительной работы – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях  дошкольного учреждения и семьи.

**Достижение поставленных целей осуществляется  посредством решения следующих задач:**

1. обеспечение снижения частоты  случаев  заболеваемости
2. улучшение  физического развития детей
3. повышение к устойчивости к  утомлению, повышение работоспособности
4. формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

**Ведущие линии реализации задач программы:**

1. обеспечение здорового образа  жизни, гарантии здоровья на основе здоровьесберегающих технологий.
2. забота о социальном благополучии ребёнка.
3. всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

**Пути реализации:**

1. внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ
2. партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

**Ожидаемые результаты:**

1. У детей:

- оптимальное функционирование организма;

- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;

- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;

-осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

1. У педагогов:

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

1. У родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

**Основные принципы программы**

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разно уровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. **Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.
6. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания  о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

**Основные направления программы:**

**Профилактические мероприятия**

1. Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

- мониторинг здоровья

- рациональная организация двигательной активности

- система работы с родителями

- система закаливания

 2.  Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в ДОУ.

-  строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;

          -  коррекция режима дня и питания;

          - закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;

          - мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.

**Психогигиенические мероприятия**

- осмотр детей специалистами и осмотр детей медицинским персоналом ДОУ

- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий и заболеваемости детей

- ежедневные  циклы физкультурных занятий

- гимнастика после сна

- обязательные ежедневные прогулки

- самостоятельная двигательная активность детей

- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

- ходьба по «ребристым дорожкам  »

- мытье ног

- полоскание рта

-воздушные ванны в облегченной одежде

- гимнастика  и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

- постоянный контроль за осанкой

-контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом

- рациональное питание

- ионизация помещений

- витаминизация третьего блюда

- пальчиковая гимнастика

- дыхательная гимнастика

- хождение по «ребристой дорожке»

 - релаксация, элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

- оказание консультативной помощи родителям   по вопросам сохранения здоровья

- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий

-участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

**Оздоровительные мероприятия**

**Строгое соблюдение режима дня:**

1. Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
2. Полноценный дневной сон
3. Прогулка

**Развитие моторики:**

1. Игровой массаж
2. Пальчиковая гимнастика

**Физическая культура:**

1. С элементами дыхательной гимнастики
2. Утренняя гимнастика
3. Занятия на улице с элементами подвижных игр

**Основы закаливающих мероприятий:**

1. Соответствующая одежда для улицы
2. Длительное пребывание на свежем воздухе
3. Воздушные и солнечные ванны летом
4. Полоскание горла
5. Дыхательная гимнастика

**Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:**

1. Влажная уборка помещений
2. Проветривание
3. Ионизация
4. Витаминизация

**Схема закаливания детей**

**Требования к проведению закаливания:**

1.Учет индивидуальных особенностей ребенка;

2. Положительные реакции ребёнка на закаливание;

3. Согласие родителей

3. Непрерывность закаливания;

4. Наблюдение  медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характер действия | Метод | Методика | Противопоказания |
| Воздух | Утренняя гимнастика | Проведение в облегченной одежде. Летом – проведение на свежем воздухе. | Медицинский отвод после болезни |
| Прогулка | Прогулки на свежем воздухе в одежде по сезону |
| Сон в проветренном помещении | Учитывать физическое  и соматическое состояние детей | Температура воздуха в спальне ниже 19 С |
| Воздушные  контрастные  ванны. | Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате) | Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. |
| Гимнастика после сна. | Использование «дорожек здоровья» |
| Хождение босиком | Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья. | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинского отвода |
| Вода | Полоскание рта | Постепенное обучение полосканию рта, начиная со 2-й младшей группы. | Нет |
| Мытье рук, ног, | Постепенное обучение, начиная с раннего возраста | Нет |
| Солнце | Прогулка. Солнечные ванны. | Использование ослабленного влияния атмосферы (утро, после полудня). | Хронические заболевания, температура свыше 30 С |
| Свето-воздушные ванны. | Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение продолжительности процедуры |

**Психогигиенические мероприятия в НОД и в режиме дня  с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимный момент** | **Содержание** | **Организационно - методические указания** |
| 1.Утренний прием | а) функциональная музыка  б) элементы слово терапии | - успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое  - использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок |
| 2.Утренняя гимнастика | комплекс ОРУ | Подбор комплексов ОРУ  игрового характера, использование игрушек и атрибутов |
| 3.Свободная деятельность | а) слово терапия  б) игровая деятельность  в) индивидуальная работа | - сказок, потешек, стихов  - настольные игры с любимыми игрушками   - беседы с детьми |
| 4.Умывание | мытье рук с произнесением потешек | использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью  самомассажа |
| 5.Завтрак | а) эстетическое оформление блюд  б) спокойный тон педагогов  в) гигиеническое полоскание рта | - привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока  - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей  - рассказ о необходимости пользе полоскания рта |
| 6. НОД | а) динамическая (физкультурная, музыкальная)  б) деятельность со статическим положением тела | -деятельность с сюжетом, игровая деятельность, создание благоприятного эмоционального фона, радости от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыки  - использование физкультминуток, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости». |
| 7.Свободная деятельность | а) слово терапия  б) игровая деятельность  в) индивидуальная работа | -чтение сказок, потешек, стихов  -настольные игры с любимыми игрушками   -беседы с детьми |
| 8. Подготовка к прогулке, прогулка | а) одевание  б) наблюдение  в) игры  г) воздушные и солнечные ванны  д) зимние забавы  е) дыхательные и физические упражнения | -использование художественного слова  - подвижные игры,  художественное слово  - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям  - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках  - строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья,      временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений. |
| 9. Возвращение с прогулки |  | использование художественного слова |
| 10. Подготовка к обеду, обед | а) эстетическое оформление блюд  б) спокойный тон педагогов  в) гигиеническое полоскание рта | - привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока  - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей  - рассказ о необходимости пользе полоскания рта |
| 11. Подготовка ко сну | а) закаливающие мероприятия  б) функциональная музыка  в) разрешение брать с собой игрушки  укрывание и поглаживание детей  г) сон в хорошо проветренном помещении  д) соблюдение тишины | -  воздушное и водное закаливание, элементы саммассажа  - успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое  - укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове   - проветривание в период прогулки детей  - соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОУ тишины во время «тихого часа» |
| 12.  Подъем детей, гимнастика после сна | а) постепенное пробуждение и подъем  с использованием функциональной музыки  б) хождение по «ребристой дорожке»  в) одевание | - пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя  - профилактика плоскостопия, закаливающая процедура.  - использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок |
| 13. Полдник | а) эстетическое оформление блюд  б) спокойный тон педагогов  в) гигиеническое полоскание рта | а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока  - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей  - рассказ о необходимости пользе полоскания рта |
| 14. Свободная деятельность | б) слово терапия  в) игровая деятельность  г) индивидуальная работа | - чтение сказок, потешек, стихов  -настольные игры с любимыми игрушками   - беседы с детьми |
| 15. Подготовка к прогулке, прогулка | а) одевание  б) наблюдение  в) игры  г) воздушные и солнечные ванны  д) зимние забавы  е) дыхательные и физические упражнения | - использование художественного слова  - подвижные игры,  художественное слово  - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям  - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках  - строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений. |

**План профилактических мероприятий для детей на день**

**Условия сохранения здоровья детей**

**Основные направления  деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей:**

1.Рациональная организация внутреннего  пространства в соответствии с требованиями СанПиНа

2.Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия   физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу

3.Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем

4.Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании

5.Организация рационального питания и витаминизация третьего блюда

6.Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

7.Формирование представлений и навыков здорового образа жизни

**Организации работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни**

**строится на основе педагогики сотрудничества**

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагоги -**  Изучение программ, инновации                       Планирование работы с детьми                       Оборудование предметно-развивающей среды | **Семья -**Анкетирование        Родительские собрания        Консультации        Совместная работа |

**Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости**

**Рациональная организация двигательной активности:**

- ежедневные  циклы физкультурных занятий

- гимнастика после сна

- обязательные ежедневные прогулки

- самостоятельная двигательная активность детей

- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

**Система закаливания:**

- умывание

- ходьба по «ребристым  дорожкам»

- контрастное обливание рук по локоть

- мытье ног

- полоскание рта

-воздушные ванны в облегченной одежде

- гимнастика  и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

**Профилактическая работа:**

- постоянный контроль за осанкой

- контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом

- ионизация помещений

- витаминизация блюд

**Использование нетрадиционного оздоровления:**

- игровой массаж

- пальчиковая гимнастика

- хождение по «ребристым  дорожкам»

**Психогигиенические мероприятия:**

- релаксация

- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

**Система работы с родителями:**

- оказание консультативной помощи родителям   по вопросам сохранения здоровья

- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий

- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

**Обеспечение реализации основных направлений программы**

**Техническое и кадровое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Ответственные** |
| 1 | Приобретение необходимого оборудования: спортивного | Заведующая |
| 2 | Оборудование помещений: спортивного зала; групповых комнат | Завхоз, специалисты, воспитатели |
| 3 | Пополнение среды нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажерами | Воспитатели |
| 4 | Обеспечение условий для предупреждения травматизма (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования) | Завхоз, заведующая |

**Организационно – педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Ответственные** |
| 1 | Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей | Заведующая, старший воспитатель |
| 2 | Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе | Заведующая, старший воспитатель, инструктор по физической культуре |
| 3 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления:  - пальчиковая и артикуляционная гимнастика;  - «ребристые дорожки»;  - игровой массаж;  - «босо хождение»;  -подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой.  - комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;  - гимнастика пробуждения;  - закаливание;  - релаксация | Заведующая, старший воспитатель, инструктор по физической культуре |
| 4 | Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам. | Заведующая, старший воспитатель, инструктор по физической культуре |
| 5 | Создание здорового психологического макроклимата коллектива взрослых и детей | Старший воспитатель, воспитатели |
| 6 | Проведение здоровье сбережения через все виды деятельности детей (психологический фон, длительность, методы и формы, санитарно-гигиенические условия) | Старший воспитатель |
| 7 | Продолжение работы по совершенствованию здоровье сберегающей предметно-развивающей среды в детском саду, введение новых эффективных моделей | Старший воспитатель, воспитатели |
| 8 | Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в детском саду и в семье. | Заведующая, старший воспитатель, инструктор по физической культуре |
| 9 | Организация тесного и продуктивного контакта с медико-психологическими и социальными институтами детства района и города. | Заведующая, старший воспитатель |
| 10 | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей | Заведующая, старший воспитатель |

**Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период);  - гибкий режим | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;  - физкультурно-оздоровительная деятельность;  - подвижные и динамические игры;  - профилактическая гимнастика (звуковая, улучшение осанки, плоскостопия);  - спортивные игры;  - дозированная ходьба | Все группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | - умывание;  - мытье рук;  - игры с водой;  - обеспечение чистоты среды | Все группы |
| 4 | Световоздушные ванны | - проветривание помещений;  - прогулки на свежем воздухе;  - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы |
| 5 | Активный отдых | - развлечения, праздники, игры, забавы;  - каникулы, дни здоровья; | Все группы |
| 6 | Светотерапия | - обеспечение светового режима; | Все группы |
| 7 | Музыкотерапия | - музыкальное сопровождение режимных моментов;  - музыкальное оформление фона занятий;  - музыкально театральная деятельность | Все группы |
| 8 | Психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  - игры на подавление отрицательных эмоций | Все группы |
| 9 | Закаливание | - «босо хождение »;  - игровой массаж | Все группы |
| 10 | Физиотерапия | - ионизация | Все группы |

**Модель двигательного режима детей в  ДОУ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид и форма двигательной деятельности** | **Особенность организации** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин. |
| Двигательная разминка во время перерыва между НОД | Ежедневно, в течение 7-10 мин. |
| Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД,  3-5 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, во время утренней прогулки,  длительность 20-25 мин. |
| Дифференцированные игры – упражнения на прогулке | Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 мин. |
| Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, группам по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин. |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна  в течение 5-7 мин. |
| Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. |

**Специально организованная образовательная деятельность в режиме дня**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид и форма двигательной деятельности** | **Особенность организации** |
| По физической культуре | 3 раза в неделю, одно – в часы прогулки |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |

**Физкультурно-массовая деятельность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид и форма двигательной деятельности** | **Особенность организации** |
| Неделя здоровья (каникулы) | 2 раза в год (в начале января и в конце апреля) |
| Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе | 2-3 раза в год (40 мин) |
| Физкультурный досуг | 1  раз  в месяц (30 мин) |

**Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид и форма двигательной деятельности** | **Особенность организации** |
| Домашние задания | Определяются воспитателем |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных,  массовых мероприятиях (спортакиады, «Папа, мама, я спортивная семья». | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья |

**Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оздоровление и профилактика заболеваний |  | Здоровый образ жизни |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Индивидуальный подход к детям |  | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей |  | Домашние мини-стадионы |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Консультативный клуб для родителей |  | Адаптация ребенка к условиям детского сада |  | Час семейных увлечений – семейные традиции |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Информационные стенды. Памятки для родителей |  | Адаптационный режим. Постоянное информирование родителей о состоянии ребенка |  | Выявление потребностей семей социума по вопросам здорового образа жизни |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Конкурсы, праздники досуги |  | Консультации для родителей вновь поступивших детей |  | Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей |

**Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий**

|  |
| --- |
| Ознакомление с теоретическими основами  методики, технологии |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка |  | Педагогическая  и медицинская оценка эффективности,  прогноз результативности |

|  |
| --- |
| Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки |

|  |
| --- |
| Создание условий и оформление необходимого материала |

|  |
| --- |
| Включение методики  в педагогический процесс |

|  |
| --- |
| Анализ результатов использования |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мониторинг детей |  | Опрос родителей, педагогов |

|  |
| --- |
| Показ результатов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Открытые мероприятия |  | Выступления |  | Наглядный материал |

**Реализация здоровьесберегающих технологий в МДОУ «Детский сад № 4 «Малышок»»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
| 1. **Технология сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. | Воспитатели, инструктор по физкультуре |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. | Воспитатели, инструктор по физкультуре |
| Технология эстетической направленности | Реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса. | Все педагоги ДОУ |
| Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин., в любое свободное  время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги ДОУ |
| Дыхательная гимнастика | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции по обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги ДОУ |
| Бодрящая гимнастика | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упр. на кроватках, обширное умывание4 ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и в другие помещения в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Корригирующая гимнастика | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, инструктор по физкультуре |
| 1. **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| Физкультурное занятие | 3  раза в неделю: 2 занятия в спортивном зале и 1 на улице. Бассейн 2 раза в неделю | Занятия проводятся в соответствии с программой ДОУ. Перед занятием проветривается помещение. | Воспитатели, инструктор по физкультуре |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели |
| Коммуникатив-ные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин., со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин., со старшего возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития, или в ходе режимных моментов. | Воспитатели, инструктор по физкультуре |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Необходимо объяснить серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. | Воспитатели, инструктор по физкультуре, медсестра |

**«Босохождение»**

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Виды ходьбы и дозировка** | | | |
| **Теплый период** | **Время** | **Холодный период** | **Время** |
| Ранний | Ходьба и бег по одеялу и теплому песку | 5-30 мин | Ходьба и бег по ковру в носках | 5-30 мин |
| Младший | Ходьба и бег по теплому песку и траве | 5-45 мин | Ходьба по ковру босиком | 5-30 мин |
| Средний | Ходьба и бег по  песку, траве и покрытию | 5-60 мин | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу, бег босиком по полу | 5-30 мин |
| Старший | Ходьба и бег по песку, траве и покрытию | 5-90 мин | Ходьба и бег босиком по полу группы | 5-30 мин |
| Подготовительный       к школе | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | от 5 мин. и неограниченно | Свободная ходьба и бег в группе | 5-30 мин |

**Используемые технологии, методики:**

Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников

Козырева В.А. Лечебная физкультура.

Никанорова Т.С., Е.М.Сергиенко. « Здоровячек»

К.К.Утробина  К.К. Занимательная физкультура

Тимофеева Е.А.Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, Волгоград, издательство «Учитель»,2007

Литвинова М.Ф. Система физического воспитания в ДОУ, Москва, Просвещение, 1986 год

Вавилова Е.Н.Учите бегать, прыгать, лазать, метать, Москва, Просвещение,1983

Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении, Москва, Просвещение, 1984

 Степаненкова Э.Я.Методика физического воспитания, Москва, Издательский дом «Воспитания дошкольника», 2005

Пензулаева Л.И.Подвижные игры и игровые упражнения для детей, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001

Вавилова Е.Н Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость, Москва, Просвещение, 1981

Харченко Т.Е Утренняя гимнастика в д/с, Мозаика-Синтез, 2007

Глазырина Л.Д Физическая культура дошкольников - ВЛАДОС, 2001

Картушина М.Ю Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет ,Москва, Творческий центр,2008 .

Подольская Е.И Необычные физкультурные занятия для дошкольников - Волгоград, Изд-во «Учитель»,2010