

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 29 "Лучик" г. Феодосии Республики Крым"**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08. 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий "Детский сад № 29 "Лучик"

Н.И. Скерба

Приказ № 33 от 31.08. 2022г.



**Программа
по сохранению и укреплению здоровья
"Здоровый дошколёнок"**

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
I.1. Пояснительная записка	3
I.1.1. Актуальность	3
I.1.2. Цели и задачи программы	3
I.1.3. Основные принципы программы	4
I.2. Ожидаемые результаты	4
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
II.1. Общие положения	5
II.2. Мероприятия, направленные на работу с детьми по профилактики заболеваемости	5
II.3. Психогигиенические мероприятия в НООД и в режиме дня	7
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
III.1. Основные направления деятельности сотрудников дошкольного учреждения по сохранению здоровья детей	9
III.2. Организационно – педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение	9
III.3. Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости	10
III.4. Обеспечение реализации основных направлений программы	11
III.5. Формы и методы оздоровления детей	11
III.6. Модель двигательного режима детей	12
III.6.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
III.6.2. Специально-организованная деятельность	12
III.6.3. Физкультурно-массовая деятельность	12
III.6.4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	12
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Схема закаливания детей	13
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Реализация здоровьесберегающих технологий	14
ПРИЛОЖЕНИЕ №3 «Босохождение»	17
ПРИЛОЖЕНИЕ №4 Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий	18
ПРИЛОЖЕНИЕ №5 Рекомендации при планировании оздоровительно-профилактической работы	19
Используемые технологии, методики	20

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

I.1. Пояснительная записка

Цель работы по сохранению и укреплению здоровья детей в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении "Детский сад № 29 "Лучик" г.Феодосии республики Крым" - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. 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.

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

I.1.1. Актуальность.

В современных условиях модернизации дошкольного образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей дошкольного возраста, а потому особое внимание следует обращать на формирование у дошкольников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать дошкольникам полезные привычки и навыки, способствовать формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья.

Дошкольный возраст- это важный период, когда развиваются двигательные качества и навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности, период, когда закладывается основы здоровья будущего взрослого человека.

Состояние здоровья ребёнка при поступлении в детский сад – это своего рода стартовая позиция, которая определяет успешность ребенка не только на первом году посещения детского сада, но и всего периода дошкольного образования. Низкий уровень здоровья поступающих в детский сад детей не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к новым условиям, но и становится причиной дальнейшего ухудшения их здоровья.

I.1.2. Цели и задачи программы

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 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
2. партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

I.1.3. Основные принципы программы

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноразовного и разновозрастного развития и состояния здоровья.

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.

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

I. 2. Ожидаемые результаты:

У детей:

- оптимальное функционирование организма. Снижение заболеваемости детей до 10%;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт.

У педагогов:

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

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.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

II. 1. Общие положения.

Программа посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении "Детский сад № 29 "Лучик" г.Феодосии Республики Крым". Реализация программы носит преимущественно индивидуально- дифференцированный характер и комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка.

Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей дошкольного возраста:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения воспитанников к своему здоровью, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем, инструктором по физической культуре, родителями работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в детском саду, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

II.2. Мероприятия, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни

Направление	Мероприятия	Виды деятельности педагогов
Профилактические мероприятия	Работа с детьми по профилактике заболеваемости	- мониторинг здоровья; - рациональная организация двигательной активности; - система работы с родителями; - система закаливания
	Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в Учреждении	- строгое выполнение санитарно-гигиенического режима; - коррекция режима дня и питания; - закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой; - мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.
Оздоровительные мероприятия.	Строгое соблюдение режима дня:	- отработка вариантов режима в теплое и холодное время года; - полноценный дневной сон; - прогулка.
	Развитие моторики:	- игровой массаж; - пальчиковая гимнастика.
	Физическая культура:	- с элементами дыхательной гимнастики; - утренняя гимнастика; - занятия на улице с элементами подвижных игр.
	Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:	-влажная уборка помещений; - проветривание; - ионизация; - витаминизация.

Психогигиенические мероприятия	Профилактические мероприятия по анализу и мониторингу оздоровлению детей в дошкольном учреждении	<ul style="list-style-type: none"> - осмотр детей специалистами и осмотр детей медицинским персоналом в дошкольном учреждении; - 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; - 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 дошкольном учреждении; - оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья; - открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий; - участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения.
Закаливающие мероприятия	Закаливающие мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - соответствующая одежда для улицы - длительное пребывание на свежем воздухе - воздушные и солнечные ванны летом - дыхательная гимнастика - ходьба по «ребристым дорожкам»; - мытье ног;
	Требования к проведению закаливания	<ul style="list-style-type: none"> - учет индивидуальных особенностей ребенка; - положительные реакции ребёнка на закаливание; - согласие родителей; - непрерывность закаливания; - наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром.

II. 3. Психогигиенические мероприятия во время непосредственно организованной образовательной деятельности и в режиме дня

№	Режимный момент	Мероприятия	Организационно - методические указания
1	Утренний прием	- функциональная музыка - 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	мытьё рук с произнесением потешек	- использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа
5	Завтрак	а) приём пищи 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) пауза 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	- 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) 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 ДОО 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	- 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.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

III.1. Основные направления деятельности сотрудников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 29 "Лучик" г.Феодосии Республики Крым" 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.

III. 2. 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	Заведующий, старший воспитатель
2	Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе	Заведующий, 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	Заведующий, старший воспитатель инструктор по физической культуре
4	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам.	Заведующий, старший воспитатель инструктор по физической культуре
5	Создание здорового психологического макроклимата коллектива взрослых и детей	Заведующий, старший воспитатель воспитатели
6	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей (психологический фон, длительность, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	Заведующий, старший воспитатель, медсестра
7	Продолжение работы по совершенствованию здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в детском саду, введение новых эффективных моделей	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели

8	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в детском саду и в семье.	Заведующий, старший воспитатель, медсестра, инструктор по физической культуре
9	Организация тесного и продуктивного контакта с медико-психологическими и социальными институтами детства района и города.	Заведующий, старший воспитатель, медсестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий, старший воспитатель

III. 3. Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

№	Направление	Содержание направления	Ответственные
1	Рациональная организация двигательной активности	- ежедневные циклы физкультурных занятий - гимнастика после сна - обязательные ежедневные прогулки - самостоятельная двигательная активность детей - обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
2	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.	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
3	Профилактическая работа	- постоянный контроль за осанкой - контроль за нагрузками для переболевших детей - подбор мебели в соответствии с ростом - ионизация помещений - витаминизация блюд	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
4	Использование нетрадиционного оздоровления	- игровой массаж - пальчиковая гимнастика - хождение по «ребристым дорожкам»	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
5	Психогигиенические мероприятия	- релаксация - элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты) - обеспечение благоприятного психологического климата в учреждении	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре

III. 4. Обеспечение реализации основных направлений программы

№	Наименование мероприятия	Ответственные
1	Приобретение необходимого оборудования: медицинского, спортивного	Заведующий
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, заведующий

III. 5. 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

III. 6. Модель двигательного режима детей

III. 6. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10 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.

III. 6. 2. Специально организованная образовательная деятельность в режиме дня

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

III. 6. 3. Физкультурно-массовая деятельность

Вид и форма двигательной деятельности	Особенность организации
День здоровья	1 раз в месяц
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год (40 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (30 мин)

III. 6. 4. 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 (спартакиады, «Папа, мама, я спортивная семья»).	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья

Схема закаливания детей

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			
	Мытье рук, ног,	Постепенное обучение, начиная с раннего возраста	Нет
Солнце	Прогулка. Солнечные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (утро, после полудня).	Хронические заболевания, температура выше 30° С
	Световоздушные ванны.	Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение продолжительности процедуры	

Реализация здоровьесберегающих технологий

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	Старший воспитатель, 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, используем лишь элементы спортивных игр.	Старший воспитатель, 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. Музыкальные руководители
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 детского сада, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.	Все педагоги
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Все педагоги

	ежедневно	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	
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
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
Бодрящая гимнастика	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упр. на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и в другие помещения в зависимости от условий и т.д.	Воспитатели
Корректирующая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	3 раза в неделю: 2 занятия в спортивном зале и 1 на улице.	Занятия проводятся в соответствии с программой детского сада. Перед занятием проветривается помещение.	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Проблемно-игровые (игротренинги 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
Коммуникативные 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	Воспитатели

		разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	
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
Младший	Ходьба и бег по теплomu 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
Подготовительные 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

Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий



Рекомендации при планировании оздоровительно-профилактической работы

Содержание	Возрастная группа	Особенности организации	Ответственные
Организация жизни детей, в том числе в адаптационный период, создание комфортного режима	Все	Ежедневно, в течение всего дня	Воспитатели
<i>Организация двигательного режима</i>			
Утренняя гимнастика	Младше группы	Ежедневно в группе (в летний период на открытом воздухе)	Воспитатели, инструктор по физической культуре
	Средние, старшие, подготовительные к школе	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе)	
Двигательные паузы	Все	ежедневно	Воспитатели
Оздоровительная гимнастика после сна	Все	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	Воспитатели, медицинская сестра
Подвижные игры	Все	Ежедневно во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	Воспитатели, специалисты
Физкультурные упражнения на прогулке	Все		Воспитатели, специалисты
Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной-двух групп	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Спортивные праздники	Средние, старшие, подготовительные к школе	1 раз в год, внутри детского сада	Воспитатели, инструктор по физической культуре
День здоровья	Все	1 раз в месяц	Педагоги, медицинская сестра
Самостоятельная двигательная деятельность	Все	В помещении и на воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Воспитатели
Индивидуальная работа	Все	Ежедневно, в группе и на прогулке	Воспитатели
<i>Охрана психического здоровья</i>			
Использование приемов	Все	ежедневно	Воспитатели,

релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы			специалисты
<i>Оздоровление фитонцидами</i>			
Оздоровление луком, чесноком	Все	Во время обеда	Воспитатели, помощники воспитателей
Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей, медицинская сестра
<i>Витаминотерапия</i>			
Витаминозация третьего блюда	Все	ежедневно	медицинская сестра
<i>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</i>			
Утренний прием на свежем воздухе	Все	Ежедневно в летнее время	воспитатели
Воздушные ванны (облегченная одежда по сезону)	Все	ежедневно	воспитатели
Прогулки на воздухе	Все	ежедневно	воспитатели
Босохождение по «дорожке здоровья»	Все	ежедневно	воспитатели
Босохождение по траве	Все	Ежедневно в летнее время	воспитатели
Умывание в течение дня прохладной водой	Все	Ежедневно после сна	воспитатели
Полоскание горла кипяченной и охлажденной подсоленной водой	Младшие – подготовительные к школе	Ежедневно после обеда	воспитатели
Игры с водой	Все	Ежедневно (в летний период на открытом воздухе)	воспитатели
Контрастное обливание ног	Все	Ежедневно после прогулки в летнее время	Воспитатели, помощники воспитателей
Сон с доступом свежего воздуха	Все	Ежедневно, в зависимости от температуры помещений спальни	Воспитатели

Используемые технологии, методики:

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников
2. Козырева В.А. Лечебная физкультура.
3. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко. «Здоровячек»
4. К.К. Утробина. Занимательная физкультура
5. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, Волгоград, издательство «Учитель», 2007
6. Литвинова М.Ф. Система физического воспитания в ДОУ, Москва, Просвещение, 1986 год
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, Москва, Просвещение, 1983

8. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении, Москва, Просвещение, 1984
9. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания, Москва, Издательский дом «Воспитания дошкольника», 2005
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001
11. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость, Москва, Просвещение, 1981
12. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в д/с, Мозаика-Синтез, 2007
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольников - ВЛАДОС, 2001
14. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет, Москва, Творческий центр, 2008.
15. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников - Волгоград, Изд-во «Учитель», 2010
16. Змановский Ю.Ф. Эмоционально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник

