

Авторы-составители: заведующий Л.Д. Ландарь, заместитель заведующего по ВМР Киселева, инструктор по ФК Чепова В.А., старшая медицинская сестра Негрецкая Т.В.,

Данная программа, разработанная коллективом педагогов и медицинских работников МАДОУ ЦРР-д/с № 1 4 г.Кропоткин предусматривает охрану и укрепление здоровья ребенка и представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового дошкольника.

Формы работы по физическому воспитанию представлены блоками: создание здоровьесберегающей среды, обеспечение оптимального двигательного режима, оздоровление дошкольников, взаимодействие с семьей.

Программа ориентирована на инструкторов по физическому воспитанию, воспитателей, медицинских работников, руководителей дошкольных учреждений.

Введение

Здоровье – тема весьма популярная. О ней пишут в специальных научных изданиях и на страницах массовой прессы. Доклады и лекции, посвященные проблеме здоровья, собирают обширные аудитории. И все-таки, что такое здоровье? Самое полное, на наш взгляд, определение дала Всемирная Организация Здравоохранения: «Здоровье – это физическое, психическое, социальное благополучие». Такая трактовка понятия «здоровья» поднимает роль физической культуры совершенно на новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни, т.е. основой правильного поведения человека по отношению к своему здоровью. Но лишь 1-2% людей занимаются своим здоровьем. Хотя желание быть здоровым практически живет в каждом человеке, даже в ребенке. Поэтому, самое главное – обернуть это желание в действие, перевести в практику, т.е. научить детей искусству сохранения и укрепления здоровья. Этому должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного. Не следует забывать также о том, что только в дошкольном возрасте самое благополучное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления и физического развития детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Предложенная нами программа - попытка показать на практике систему деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей и их физическому развитию, обратить внимание работников дошкольных учреждений на специфические компоненты организации учебно-воспитательного процесса.

1. Пояснительная записка

Программа оздоровления и физического развития детей в условиях МАДОУ «Здоровячок» разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения, формирование навыков здорового образа жизни.

1.1. Общие положения.

Научно - технический прогресс делает наших детей малоподвижными. «Гиподинамия» включает в себя весь комплекс симптомов, развивающихся в организме в условиях дефицита двигательной деятельности. В таких случаях происходят неблагоприятные изменения в сердечно - сосудистой системе, снижается газообмен, значительно ухудшается самочувствие. Есть и еще один аспект. Общение взрослого и ребенка. Современные педагоги и психологи утверждают, что в общении взрослых и детей сейчас преобладают проявления раздражительности, недовольства, повышенный тон, возмущение, а порой и унижение ребенка. Нервная система детей не выдерживает. Отсюда стрессы, агрессия и т.п. И последнее, мы привыкли, и взрослые, и дети, заботу о здоровье переносить на плечи врачей. Не задумываясь, глотаем таблетки, часами простаиваем в очереди к врачу...

А решение этих проблем рядом - физическая культура. В ее арсенале такие богатые средства, как движение, закаливание, гигиенические факторы. Нужно только научить детей правильно, разумно, регулярно пользоваться этими средствами.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов, условия проживания, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Работа нашего дошкольного учреждения по комплексной программе развития и воспитания дошкольников учреждения в детском саду «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой дала возможность глубже изучить индивидуальные особенности каждого ребенка и его физические возможности для осуществления индивидуально - дифференцированного подхода во взаимодействии с детьми. Музыкально - ритмическое воспитание по программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» обогатило содержание работы с детьми по развитию движений элементами гимнастики, хореографии, пантомимы, ритмики; способствовало воспитанию музыкальности, эмоциональности, творческих проявлений. Современные подходы данных программ легли в основу нашей работы с детьми по физическому воспитанию.

Программа «Здоровячок» включает целый комплекс мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья дошкольников, их полноценное физическое развитие.

Отличительными особенностями этой программы являются:

- включение нетрадиционных оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика, самомассаж, психогимнастика, гимнастика для глаз) в занятия физическими упражнениями;
- введение дополнительных форм работы с детьми: динамический час, кружковая работа;
- комплекс профилактических мероприятий по оздоровлению, разработанный и реализуемый медицинскими работниками.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Сохранить и укрепить здоровье, обеспечить полноценное физическое развитие дошкольников.

Задачи: 1. Своевременно формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки, развивать физические качества ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

2. Проводить профилактические мероприятия, обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.

3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Ожидаемые результаты

К ним можно отнести:

- снижение заболеваемости;
- повышение уровня физического развития;
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике);
- стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах;
- сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь);
- умение использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях обучения.

№	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Повышение уровня физической подготовленности у дошкольников (развитие физических качеств и формирование двигательных навыков)	Мониторинг уровня физической подготовленности (2 раза в год)
2	Сохранение здоровья и снижение уровня заболеваемости.	Анализ заболеваемости
3	Навыки здорового образа жизни.	Мониторинг уровня освоения воспитанниками образовательной области «Физическое развитие»

1.4 Основные принципы реализации программы

Принцип научной обоснованности - использование научно - обоснованных и практически апробированных методик.

Принцип оздоровительной и валеологической направленности - предусматривает валеологическое просвещение дошкольников, реализацию комплекса оздоровительных мероприятий.

Принцип индивидуализации (индивидуальности) - обеспечивает осуществление индивидуально-дифференцированного подхода, субъект-субъектного взаимодействия.

Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса - обеспечивает интеграцию содержания образовательных областей, соответствует развивающему образованию.

Принцип тесного взаимодействия с семьей – оказывает положительное влияние на качество педагогического процесса.

1.5 Законодательно-нормативное обеспечение

1. Закон РФ «Об образовании».
 2. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
 3. Конвенция о правах ребенка.
 4. Конституция РФ, ст. 38,41,42,43.
 5. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» №124-ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.).
 6. Приказ Минздрава РФ «О совершенствовании системы медицинского обследования детей в образовательных учреждениях» №186/22 от 30 июня 1992 г.
 7. Приказ Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ «Об утверждении инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов» № 60 от 14 марта 1995 г.
 8. Рекомендации Минздрава России «Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)» № 1100/964 99-15 от 9 мая 1999 г.
 9. Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №265/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» №2139 от 4 апреля 2003

1.6. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

В МАДОУ ЦРР-д/с № 14 сложилась комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, которая создана в силу особой актуальности, проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных заведениях. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению задач оздоровления и коррекции здоровья детей-дошкольников.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы			
Создание условий для двигательной активности	Система двигательной активности - система психологической помощи	Система закаливания	Организация рационального питания
		В повседневной жизни	
-гибкий режим; -занятия по подгруппам; -создание условий (спортивный инвентарь, оборудование спортзала, спортивных уголков в группах); -индивидуальный режим пробуждения	- утренняя гимнастика; - прием детей на улице в теплое время года; - физ. занятия; - двигательная активность на прогулке; - физкультура на улице; - подвижные игры; - физкультминутка на улице; - гимнастика после дневного сна; - физкультурные досуги, игры, забавы; - игры, хороводы, игровые упражнения; - оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией; - психогимнастика; - спортивно-ритмическая гимнастика	-утренняя гимнастика (разные формы, оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма); -облегченная форма одежды; -ходьба босиком в спальне до и после сна; -сон с доступом воздуха (+19, +17°С); -контрастные воздушные ванны (перебежки); -солнечные ванны (в летнее время);	-организация 2-го завтрака (соки, фрукты); -введение овощей и фруктов в обед и полдник; -питьевой режим

1.7. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.

1. Валеологическое образование

Средняя группа:

- 1) развитие представлений о своем теле:
 - опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением;
- 2) строение человеческого тела:
 - дыхательная и пищеварительная система;

нервная система и органы чувств;
развитие представления о себе и своей семье.

Старшая и подготовительная группы:

закрепление пройденных тем в средней группе, как часть других занятий.

Все группы:

- на занятиях по физической культуре беседы о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

2.Профилактическая работа:

-методика гибкой, мягкой адаптации;

-оздоровительные методики и технологии: диспансеризация; собственно оздоровительные и профилактические мероприятия.

3.Физкультурно-оздоровительная работа:

-индивидуальное обследование;

-разработка индивидуальных способов коррекции развития ребенка;

-формирование психолого-педагогических программ развития способностей детей;

-включение специфических психологических форм воздействия во все виды педагогической работы;

-становление у дошкольников направленности к самореализации, развитие уверенности в своих силах;

-развитие адаптивных и реабилитационных способностей.

4.Психолого-коррекционная работа:

-психопрофилактика;

-психодиагностика;

-психокоррекция;

-консультативная работа.

2. Комплексная диагностика

2.1. Исследование состояния здоровья детей осуществляется специалистами:

- осмотр детей специалистами детской поликлиники (углубленный медосмотр 2 раза в год);

-осмотр детей специалистами для ранней диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие) и других функциональных нарушений;

- врачебный контроль медицинским персоналом МАДОУ.

Врачебный контроль осуществляется медицинским персоналом МАДОУ.

Основная задача врачебного контроля заключается в содействии укреплению здоровья детей, совершенствования физического и нервно-психического развития.

Медицинский контроль включает:

- врачебные обследования, оценку состояния здоровья, физического развития детей в процессе занятий;

- медико-педагогические наблюдения за проведением различных форм физического воспитания,

- контроль за содержанием, методикой проведения физкультурного занятия, соответствия возрастным возможностям детей;

- санитарный надзор за местами проведения физкультурных занятий, закаливающих мероприятий, за гигиеническим состоянием оборудования, инвентаря, а также костюма и обуви занимающихся;

- санитарно-просветительская работа среди персонала и родителей дошкольного учреждения.

Организация медицинского контроля предусматривает совместную работу врача-педиатра, медицинской сестры, заведующего, воспитателей.

Врачебное обследование и оценка состояния здоровья детей осуществляются врачом при ежегодных углубленных медицинских осмотрах. Для более точной оценки необходимо иметь характеристику развития движений каждого ребёнка. Оценка состояния здоровья дается на момент обследования.

- Первая группа – объединяет здоровых детей, не имеющих отклонений в развитии по всем выбранным для оценки признакам здоровья, не болевших или редко болевших в период наблюдения.
- Вторая группа – здоровые дети, имеющие биологический или социальный анализ, некоторые функциональные изменения.
- Третья группа – объединяет больных детей с наличием хронических заболеваний.
- Четвертая группа – дети с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации.
- Пятая группа – дети, больные тяжелыми хроническими заболеваниями, с тяжелыми врожденными пороками развития.

Медико-педагогические наблюдения включают оценку соответствия содержания и методики проведения различных форм физического воспитания возрастным и функциональным возможностям детей.

Врач-педиатр, медицинская сестра, заведующий, осуществляя медико-педагогический контроль, предварительно знакомятся с конспектом, составленным инструктором по ФК, для метода индивидуального хронометража.

При проведении хронометража определяется также двигательная активность, общая и моторная плотность занятия. При определении общей плотности занятия учитывается время, затрачиваемое на выполнение движений, показ и объяснения инструктора, перестроения, расстановку и уборку спортивного инвентаря, за вычетом времени, затраченного на простои детей, неоправданные ожидания, восстановление нарушенной дисциплины. Общая плотность представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах. Общая плотность должна составлять не менее 80-90 %. Моторная плотность характеризуется отношением времени, непосредственно затраченного ребёнком на выполнение движений, ко времени всего занятия, выраженному в процентах.

При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70-85%.

При медико-педагогическом контроле важное место занимает наблюдение за осуществлением общего двигательного режима в МАДОУ. Двигательный режим включает всю динамическую деятельность детей, как организованные формы работы, так и самостоятельную двигательную деятельность. Общий двигательный режим должен являться средством укрепления здоровья детей.

2.2. Определение соответствия образовательной сферы (материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременному выявлению факторов риска для их здоровья и развития по следующим разделам:

- создание условий (наличие адекватного оборудования физкультурно-музыкального зала, приобретение атрибутов и пособий, наличие физкультурных уголков в группах. Физкультурной формы у детей);
- изучение новейшей литературы и написание перспективных планов с использованием оздоровляющих технологий;
- подготовка сотрудников к выполнению поставленных задач, анкетирование;

3. Физкультурно-оздоровительная работа.

3.1. Перспективные планы по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработаны на основе Основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016 г.

3.2. Комплекс психологических мероприятий: психодиагностика; психогимнастика; элементы сказкотерапии; индивидуальные и подгрупповые занятия в кабинете педагога-психолога, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы; обеспечение благоприятного психологического климата.

3.3. Система эффективных закаливающих процедур: воздушное закаливание; водное закаливание; хождение «по дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия); хождение босиком; полоскание горла и рта; максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

3.4. Активизация двигательного режима воспитанников:

- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр в свободной деятельности;
- организация спортивных праздников и физкультурных досугов;
- проведение индивидуальных физкультурных занятий.

3.5. Использование оздоровительных технологий на занятиях:

- точечный массаж по Уманской;
- пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
- дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой; психогимнастика по методике Чистяковой; хождение по «дорожке здоровья».

3.6. Профилактическая работа:

- постоянный контроль осанки;
- контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- витаминотерапия, кварцевание;
- сбалансированное питание; вакцинация против гриппа; закаливание;
- употребление свежего чеснока и лука; употребление соков и фруктов (второй завтрак).

3.7. Образовательная деятельность в режиме дня.

4. Коррекционно-развивающая работа.

Коррекционно-развивающая работа осуществляется по нескольким направлениям:

4.1. Оздоровление детей, перенесших простудное заболевание дыхательных путей.

Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой

4.2. Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушения осанки.

4.3. Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движения.

4.4. Коррекция психоэмоциональной сферы. Конкретные мероприятия:

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

-индивидуальный режим нагрузок;

-упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для дошкольников;

-индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп;

-индивидуальная работа в музыкально-физкультурном зале и на прогулке, проводимая инструктором по физкультуре.

5.Консультативно-информативная работа.

5.1.С педагогами и персоналом:

оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников; открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий.

5.2.С детьми: проведение занятий валеологического цикла с использованием элементов рефлексотерапии, релаксации, оздоравливающих технологий.

6. Модель взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

6.1. Цель взаимодействия:

Единые подходы МАДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка.

6.2. Принципы:

1. Ориентации всех субъектов образовательного процесса на здоровье ребёнка как ценности.

2. Единства требований.

3. Преемственности.

4. Природосообразности (учета индивидуальных особенностей ребенка).

5. Гуманистической направленности.

6. Культуросообразности.

оптимизацию стиля между детьми, педагогами и родителями.

6.3. Условия реализации.

1. Наличие системы работы МАДОУ по основным направлениям приобщения дошкольников к ЗОЖ.

2. Компетентность педагогов МАДОУ в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников, в т.ч. коммуникативная компетентность.

3. Дифференцированный подход МАДОУ к работе с родителями.

Физический, соматический аспекты:

- система физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ (педагогический блок);

- система лечебно-профилактической и оздоровительной работы в ДОУ по индивидуальным показаниям (медицинский блок)

Социально-нравственный аспект:

- воспитательно-оздоровительная работа в ДОУ (воспитание культуры поведения, межличностных отношений, валеологическое образование, формирование половой индентификации и т.п.).

Психический (психологический) аспект:

- учет индивидуальных особенностей ребёнка.
- успешная адаптация ребёнка к дошкольному учреждению.
- поддержание благоприятного психологического климата в группах, в МАДОУ и т.п. через оптимизацию стиля между детьми, педагогами и родителями.

6.4. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Традиционные	Нетрадиционные
1. Информационно наглядные: материалы на стендах, папки-передвижки, рекомендации выставки детских работ, фотовыставки.	1.Познавательные: (семинар-практикум, родительский клуб, педагогическая гостиная, устный педагогический журнал, педагогический брифинг. Образовательные проекты и др.)
2. Коллективные родительские собрания, конференции, «круглые столы», тематические консультации.	2. Информационно-аналитические: анкетирование, социологические опросы, «телефон доверия», «горячая линия», «почтовый ящик» и др.
3. Индивидуальные: беседа, консультация, посещения семьи.	3. Досуговые: совместные досуги, праздники, участие в выставках рисунков, экскурсии и др.
	4. Наглядно-информационные: (информационные проспекты буклеты, памятки, газеты, дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, режимных моментов, мини-библиотека и др.)

7. Организация контроля за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы.

Контроль за организацией и проведением физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ осуществляется по нескольким направлениям.

№	Направления контрольной деятельности	Определение показателей контроля
1.	Создание условий	<ul style="list-style-type: none"> -Организация режима активности и отдыха; -Организация жизни детей в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами: проветривание, длительность прогулок, правильная освещенность, длительность дневного сна, режим приема пищи
2	Система двигательной активности детей	<ul style="list-style-type: none"> -Проведение утренней гимнастики -осуществление утреннего приема детей на свежем воздухе; -проведение физкультурных занятий -проведение музыкальных занятий -содержание двигательной активности на прогулке -использование оздоровительного бега -организация подвижных игр -использование оздоровительных технологий в режиме дня -проведение гимнастики после сна с использованием воздушных ванн -использование массажных дорожек -организация спортивных досугов и развлечений -дополнительные занятия с одаренными детьми и детьми с проблемами в здоровье -оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы
3	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> - организация индивидуального подхода к детям -организация закаливающих мероприятий в режиме дня -осуществление закаливания на фоне различной двигательной активности -организация положительного эмоционального фона, обеспечение теплового комфорта организма ребенка -расширение запаса воздействия и увеличение времени проведения закаливающих процедур.
4	Система коррекционной работы	<ul style="list-style-type: none"> -фитотерапия (чеснокотерапия) -дыхательные упражнения -щадящий режим нагрузок -упражнение и игры профилактического и коррекционного направления -индивидуальная работа -коррекционная работа с детьми , имеющими склонность к формированию нарушений осанки -коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие, со слабо сформированной стопой -коррекция речи -коррекция психоэмоциональной сферы
5	Система психологической	-психодиагностика

	помощи	<ul style="list-style-type: none"> -элементы аутотренинга и релаксации - элементы музыкотерапии (в режимных моментах) -сказкотерапия -наличие в группах «уголков уединения» - организация индивидуальных и подгрупповых занятий с педагогом-психологом - обеспечение благоприятного психологического климата в детском коллективе
6	Система профилактико-оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> -контроль осанки -контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой -контроль за нагрузками для переболевших детей и детей 3-Д группы -подбор мебели в соответствии с ростом детей -вакцинация детей, профилактические прививки -кварцевание групп -комплекс профилактических мероприятий против гриппа - использование фруктов, соков в питании (2-й завтрак) -витаминоизация блюд

Медико- педагогический контроль физкультурного занятий (оценка общей и моторной плотности занятия) осуществляется специалистами МАДОУ: заместитель заведующего по ВМР, старшей медицинской сестрой. Специалистами заполняются карты оценки физического состояния воспитанников. С учетом результатов контроля специалисты оценивают нагрузку на детей, дают рекомендации по проведению занятий.

Приложение № 1.

Основные мероприятия по оздоровлению детей в МАДОУ ЦРР-д/с № 14

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемиологического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Старшая м/с заведующий
2.	Осуществление преемственности в работе детской поликлиники и МАДОУ по подготовке и ведению детей в период адаптации к МАДОУ, в реабилитации детей из групп риска, из группы ЧБД, с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний.	При поступлении ребенка в ДОУ и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	Старшая м/с врач-педиатр
3.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в МАДОУ - типовой режим дня по возрастным группам; - щадящий режим - скорректированный режим оздоровительный режим - индивидуальный режим - коррекция учебной нагрузки	Постоянно	Старшая м/с Заведующий Зам. Заведующего по ВМР
4.	Психологическое сопровождение развития - создание психологически комфортного климата в МАДОУ - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми - формирование основ коммуникативной деятельности у детей - диагностика и коррекция развития - психолого-медико-педагогическая поддержка в адаптационный период	постоянно	Педагог-психолог Зам. заведующего по ВМР
5.	Использование разнообразных видов организации режима двигательной активности ребенка: Регламентированная деятельность: - утренняя гимнастика; - физкультминутки, физкультпаузы; - динамические переменки; - физкультурные занятия; Частично регламентированная деятельность: - спортивные праздники; - спортивные игры; - подвижные игры на воздухе и в помещении; - оздоровительный бег на воздух;	постоянно	Старшая м/с Зам. Заведующего по ВМР Инструктор по ФК воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные досуги; - Дни здоровья; - Недели здоровья; - Подгрупповые занятия и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходной исходного уровня здоровья, двигательной активности. <p>Нерегламентированная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке. 		
6.	<p>Организация системы работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы «Основы безопасности жизнедеятельности» - воспитание общих и индивидуальных навыков, интереса и любви к физической активности - формирование основ безопасности жизнедеятельности 	постоянно	Зам. Заведующего по ВМР воспитатели
7.	<p>Организация питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд - сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами - введение второго дополнительного завтрака 	постоянно	Старшая м/с Заведующий
8.	<p>Оздоровительное и профилактическое сопровождение:</p> <p>1.Профилактические мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нетрадиционные дыхательные комплексы -витаминизация третьего блюда - профилактика нарушений осанки - профилактика плоскостопия <p>2. Общеукрепляющие мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание естественными факторами режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок; -режим проветривания и оптимизация вентиляции во время дневного сна; -местные и общие воздушные ванны; -свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон; -диспансеризация. 	постоянно	Старшая м/с Врач- педиатр воспитатели
9.	<p>Информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья каждого ребенка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-</p>	постоянно	Старшая м/с Врач- педиатр Зам. Заведующего

	педагогических совещаниях.		по ВМР
10.	Ведение санитарно-просветительской работы с родителями (законными представителями) и сотрудниками по повышению медицинской грамотности, формированию здорового образа жизни ребенка.	постоянно	Старшая м/с Врач- педиатр Зам. Заведующего по ВМР

Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Группы
1	Обеспечение здорового образа жизни	-щающийся режим (адаптационный период) - гибкий режим -создание комфортной обстановки	Все
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика - физкультурные занятия - подвижные игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, зрения, исправление плоскостопия) - спортивные игры - оздоровительный бег - прогулки, походы - гимнастика после дневного сна	Все
3	Гигиенические и водные процедуры	- обширное умывание - мытье рук -игры с водой -обеспечение чистоты среды	Все
4	Световоздушные ванны	-проветривание помещений -сон при открытых фрамугах -прогулки на свежем воздухе -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все
5	Спецзакаливание	-ходьба босиком -точечный массаж -обширное умывание	Все
6	Активный отдых	- неделя здоровья -физкультурно-спортивные праздники - дни здоровья -физкультурный досуг	Все
7	Арома-фитотерапия	-аромамедальоны (чесночные)	Все
8	Диетотерапия	-рациональное питание	Все
9	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима	Все
10	Музотерапия	-музыкальное сопровождение учебного процесса -сон под музыку -музотеатральная деятельность -пение	Все
11	Аутотренинг и	-игры и упражнения на развитие	Все

Приложение № 3.

**Организация двигательной деятельности в режиме дня.
Младший дошкольный возраст.**

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Физкультурные занятия			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная деятельность Момент радости	Групп. Подгр. Инд.	30/60 мин. мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Игра Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность		40 мин.
Развитие физических качеств			40 мин.
Развитие интереса к СИ и упражнениям	СДВД тематического характера момент радости		10-15 мин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групп. Подгр. Инд.	25-35 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к СИ и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Становление мотивации к двигательной активности	Во всех видах самостоятельной	Подгр. Инд.	

и развитие потребности в физическом совершенствовании	деятельности детей		
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	ДА в течение дня ПИ		
Развитие физических качеств	Игра (ПИ, СРИ и др.)		
Развитие интереса к СИ и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		

Старший дошкольный возраст

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Физкультурные занятия			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная деятельность Момент радости	Групп. Подгр. Инд.	75/90 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Игра Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность		40 мин.
Развитие физических качеств			40 мин.
Развитие интереса к СИ и упражнениям	СДВД тематического характера Момент радости		15 -20мин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групп. Подгр. Инд.	25-35 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в
Накопление и обогащение двигательного опыта			

(развитие основных движений), воспитание культуры движений			течение дня
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к СИ и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгр. Инд.	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	ДА в течение дня ПИ		
Развитие физических качеств	Игра (ПИ, СРИ и др.)		
Развитие интереса к СИ и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		

Формы закаливания

Закаливание воздухом (все группы)	Закаливание водой (все группы)
Воздушные ванны после дневного сна (все группы)	Полоскание горла после сна (все группы)
Физкультурные занятия в облегченной одежде (все группы)	Влажное обтирание (средняя группа)
Сон при открытых фрамугах (все группы)	Ходьба по мокрым дорожкам и ножные ванны с водой (старшая группа)
Контрастные воздушные ванны (все группы)	Общее обливание (подготовительная группа)

Физкультурно-оздоровительные занятия

1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе (10-12 минут)
2.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости (3-5 минут)
3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней или вечерней прогулки (20-25 минут)
4.	Прогулки - походы в лес	(1-2 раза в месяц 60-120 минут)
5.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю во время утренней прогулки (5-7 минут)
6.	Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами	2-3 раза в неделю после дневного сна (5-7 минут)
7.	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	2-3 раза в неделю (5-8 минут)

Циклограмма контроля работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

№	Направления контроля	Показатели контроля	Периодичность контроля
1. Помещения детского сада			
1.1.	Игровые, спальни, туалетные, раздевалки, музыкально-спортивный залы, кабинеты изобразительной деятельности, кабинеты учителей-логопедов, кабинет педагога – психолога, медицинский блок	Температура воздуха	Ежедневно
		Уровень искусственного освещения	1 раз в месяц
		Режим проветривания	Ежедневно
1.2	Мебель игровых и спальных комнат	Маркировка и соответствие росту ребенка , расстановка мебели	1 раз в год и при приобретении нового оборудования
1.3	Постельное бельё, предметы ухода за ребенком.	Индивидуальная маркировка	1 раз в месяц
1.4	Музыкальный зал (при проведении физкультурных занятий)	Наличие защитных приспособлений, предупреждающих травмы	1 раз в год
		Наличие спортивной одежды у детей при проведении физкультурных занятий	1 раз в месяц
		Расстановка и техническая исправность спортивного оборудования и инвентаря	2 раза в год
1.5	Санитарное содержание помещений	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок и их качество	1 раз в месяц
		Качество проведения текущей уборки	1 раз в неделю (воспитатели ежедневно)
		Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и дезинфицирующими средствами и условия их хранения.	1 раз в месяц
		Наличие разделения уборочного инвентаря по назначению и его маркировка	2 раза в год
		Наличие, состояние и	1 раз в месяц

		маркировка тары для замачивания посуды в случае карантина, транспортировка грязного белья	
2. Территория детского сада.			
2.1	Двор	Исправность ограждения	1 раз в год
		Исправность искусственного освещения	2 раза в год
		Исправность и состояние мусорных баков и мусоросборника	1 раз в месяц
2.2	Игровые участки	Состояние малых форм	1 раз в месяц, после проведения ремонтных работ
		Санитарное содержание	ежедневно
		Отсутствие травмоопасных объектов	ежедневно
3. Организация учебно-воспитательного процесса			
3.1.	Организация деятельности с детьми.	Исследование учебной нагрузки -соблюдение максимально допустимого количества учебного времени в день и в неделю; -длительность образовательной деятельности и перерывов между ними; -наличие здоровьесберегающих моментов ходе образовательной деятельности; -наличие отдельного расписания на дополнительные занятия, включение их в объем максимально допустимой нагрузки;	1 раз в месяц 2 раза в год 2 раза в год 2 раза в год
3.2	Планирование	Оценка сетки образовательной деятельности: -наличие чередования ОД с разной степенью трудности в течение недели	2 раза в год, при введении новых программ обучения
3.3	Планирование	Наличие развлечений , праздников в работе педагогов	1 раз в год
3.4	Планирование	Планирование воспитательно-образовательной работы с детьми в группах	1 раз в месяц
3.5	Условия	Условия использования ТСО ,	2 раза в год

		соблюдение правил расстановки ТСО, соблюдение длительности занятий с использованием ТСО	
3.6	Мониторинг	Мониторинг усвоения раздела программы по образовательной области «Физическое развитие»	2 раза в год
3.7	Мониторинг	Оценка состояния двигательного режима детей по возрастным группам, его соблюдение.	2 раза в год
4. Организация детского питания			
4.1	Рацион питания	Качественный и количественный состав рациона питания, его соответствие возрастным и физиологическим потребностям; -соблюдение требований и рекомендаций по формированию рациона; -ассортимент продуктов, используемых в питании	1 раз в месяц
4.2	Режим питания	Соответствие режима питания и условий приема пищи возрастным и гигиеническим требованиям	1 раз в неделю
4.3	Документация по вопросам санитарии, гигиены, технологии производства, результатам бракеража, ежедневных медицинских осмотров работников пищеблока	Полнота, правильность и своевременность ведения (оформления) документации, соответствие требованиям санитарных правил, норм и гигиенических нормативов	ежедневно
4.4	Технология производства пищи	Правильность оформления технологической документации. Наличие необходимой нормативно-технической документации	2 раза в год
		Соблюдение санитарно-технологических требований при производстве пищи	1 раз в неделю
4.5	Поточность технологических процессов	Наличие (отсутствие) общих встречных, пересекающихся потоков сырой и готовой продукции, чистой и грязной посуды, инвентаря, тары и т.д.	ежедневно
4.6	Столовая посуда	Качество мытья посуды, её маркировка	1 раз в месяц
4.7	Продукты	Сроки и условия хранения.	1 раз в неделю

		Исправность холодильного оборудования и правильность установки температуры в холодильных шкафах. Соседство хранения продуктов.	
4.8	Реализация продуктов и готовой продукции	Сроки реализации, условия реализации. Соблюдение требований по температуре готовой пищи. Сроки хранения на пищеблоке подготовленных к кулинарной обработке продуктов и готовой пищи.	1 раз в неделю
4.9	Санитарно-противоэпидемиологический режим	Соблюдение санитарно-противоэпидемиологического режима На производстве, режима обработки, хранения, использования. Маркировка оборудования, посуды, инвентаря, уборочного инвентаря, режима уборки помещений, дезинфекционного режима, режима сбора, хранения и выноса отходов и др.	1 раз в неделю
4.10	Персонал, связанный с питанием детей	Состояние осмотра персонала на предмет наличия простудных и гнойничковых заболеваний, опрос на наличие кишечных заболеваний	ежедневно
		Соблюдение правил личной гигиены работниками пищеблока	ежедневно
		Наличие и своевременность прохождения медицинских осмотров, прививок.	2 раза в год. прививки по плану
4.11	Санитарное состояние помещений	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок	ежедневно
		Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и дезрастворами, условия хранения	1 раз в месяц
5. Персонал			
5.1	Все работники МАДОУ	Наличие санитарных книжек у всех работников МАДОУ с результатами медицинских осмотров, своевременность прохождения медосмотра	2 раза в год

		Своевременность прохождения гигиенического обучения	1 раз в год для сотрудников пищеблока 2 раза в год для остальных сотрудников
5.2	Педагоги и обслуживающий персонал	Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей	2 раза в год
		Выполнение педагогами санитарных норм и правил для МАДОУ	2 раза в год
6. Организация и проведение ремонтных работ			
6.1	Текущий ремонт помещений	Наличие гигиенических сертификатов на применяемые отделочные материалы с указанием области применения в МАДОУ	1 раз в год после проведения ремонтных работ и приобретения нового оборудования
		Санитарное состояние стен, потолка, пола	2 раз в год после проведения ремонтных работ и приобретения нового оборудования
		Недопущение проведения работ в присутствии детей	При проведении ремонтных работ
7. Оздоровительная работа			
7.1	Планирование	Наличие в МАДОУ системы оздоровления детей	2 раза в год
7.2	Анализ	Анализ заболеваемости детей	1 раз в месяц
		Анализ посещаемости детьми МАДОУ	1 раз в месяц
		Анализ и эффективность оздоровительной работы с детьми	2 раза в год

Список литературы.

- Алиев М. Н. Физическое воспитание дошкольников с ослабленным здоровьем. - Ашхабад, 1984. - 58 с.
- Антипкин Ю. Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития. - Киев, 1993. - 109 с.
- Адашкявичене Э. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992. - 45 с.
- Борякова Н. Ю., Касицына М. А. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития (организационный аспект). - М., 2004. - 220 с.
- Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.-М., 1989.-101с.
- Васильева И. В. Сам себе целитель. - Новосибирск, 1992. -М2с.
- Волков П. Г., Волкова М. С. Практические занятия по дошкольной валеологии во второй младшей группе. - Воронеж, 2000. -95 с.
- Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет).-М.,2005. -96с.
- Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет).-М.,2005.-94 с.
- Егорова Б. Б., Змановский Ю. Ф. Система эффективного накаливания // Начальная школа: плюсы и минусы, 2000, №7. -С. 41.
- Ермак Н. Н.Физкультурные занятия в детском саду-Феникс,2004.-125с.
- Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и школьного возраста. - М., 1999. - 55 с.
- Здоровый ребенок в детском саду/Под ред. Антипова С. А. -Воронеж, 2004.-148 с.
- Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века/ Авт.-сост. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. - М.: ДРКТИ, 2003.-55 с.
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ 1Под ред. З. И. Бересневой - М.:ТЦ Сфера, 2003. - 35 с.

