

Управление образования Администрации города Иванова
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 66»
153037 г. Иваново, ул. Дунаева, д. 44
тел: 8 (4932) 37-43-48

СОГЛАСОВАНО:

С Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 66»
Протокол № 2
от 29.08.2024.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 66»
/С.А. Ермоленко
Приказ № 46 от 09.09.2024.

**Программа по здоровьесбережению
и формированию
здорового образа жизни воспитанников
«ЗДОРОВЕЙ-КА»**



2024 - 2028 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка

1.2. Методика работы с воспитанниками

1.3.Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников

1.4.Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

I

2.1.Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников.

2.1 Организация двигательного режима детей.

2.3.Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.

2.4 Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебно-методическое обеспечение программы.

Паспорт Программы

Наименование общеобразовательного учреждения (по уставу)	Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 66»
Юридический адрес	153037, г. Иваново, ул. Дунаева, 44
Телефон	+7 (4932) 37-43-48
e - mail	dou66@ivedu.ru
Адрес сайта в Интернете	https://dou66.ivedu.ru
Должность руководителя	Заведующий
Фамилия, имя, отчество руководителя	Ермоленко Светлана Александровна
Наименование программы	Программа по здоровьесбережению и формированию здорового образа жизни воспитанников «Здоровей-ка»
Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none">✚ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;✚ Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.✚ Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 66»✚ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.08.2020года.✚ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" от 27.10.2020 года.✚ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).✚ Приказ Минпросвещения России от 21.01.2019 № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 года, регистрационный № 53776).

Заказчик Программы	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 66»
Основные разработчики программы	Заведующий Ермоленко С.А. Воспитатель Чухнина А.Я. Музыкальный руководитель Летучева Г.И. Медицинская сестра Шабышева Г. Д.
Исполнители программы	Коллектив ДОУ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, компьютера, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад № 66» четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в Учреждении прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровей-ка» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в Учреждении);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровей-ка», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

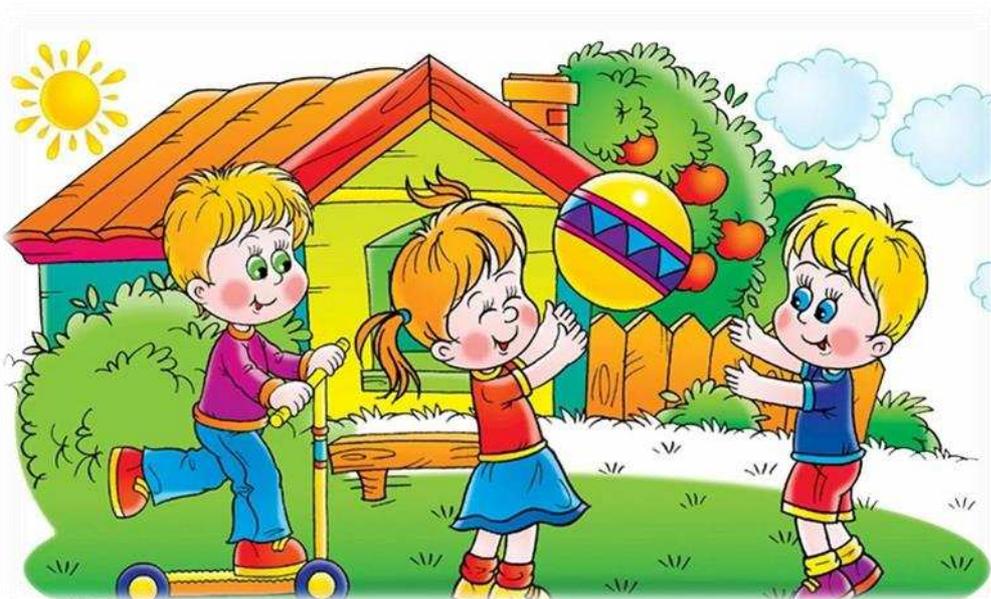
Программа «Здоровейка», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровей-ка» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Программа «Здоровей-ка» разработана с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования.

<p>Цель программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования</p>	<p>Обеспечение условий для физического и психологического развития детей путём повышения уровня образовательного процесса, открывающего возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности</p>
<p>Задачи Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДООУ в целом. • Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДООУ. • Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей. • Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий. • Формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него. • Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей. • Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
<p>Ожидаемые результаты Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение валеологической и медико- педагогической компетентности всех участников образовательного процесса. • Развитие творческого, критического и эвристического типа мышления, вариативные представления о поведении человека в различных ситуациях. • Развивать компетентностные умения, предполагающие перенос теоретических знаний на конкретные ситуации жизни человека.

- Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
- Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
- Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
- Создание современной пространственной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического здоровья детей:
 - оборудование центров двигательной активности детей в группах;
 - соответствие физкультурному оборудованию и инвентаря программным требованиям, гарантия безопасности занятий.
- Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья:
- Снижение уровня заболеваемости детей:
- Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.
- Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастика и др.)
- Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает:
 - знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей;
 - использование в работе диагностических данных о ребенке;
 - создание условий для полноценного физического, социально-личностного развития ребенка;
 - систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.



Методика работы с воспитанниками

Работа с воспитанниками строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность дошкольников, побуждая ребят к осознанному здоровью творчеству. Педагогические мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимых для развития навыков ребенка.

Методы работы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Содержание организованных форм обучения наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игровых приемов позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. В интеграции используются и другие виды деятельности: театрализованная, изобразительная, музыкальная и т.д. Все перечисленное способствует развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и социумом.

Методологической основой программы являются теоретические позиции Т.Э. Токаева, где здоровье возникает как динамическое состояние процесса развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Следовательно, отличительной особенностью данной программы является: комплексный подход к оздоровлению и развитию ребенка - помимо сугубо познавательных задач в ней реализуются вопросы целостности полученных знаний о здоровье, формируется ценностная ориентация на здоровый образ жизни, приобретаются специальные умения и навыки сохранения и укрепления здоровья.

Содержание представленной программы разработано в соответствии с требованиями образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально-коммуникативное развитие» Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования по следующим темам:

- Я человек
- Я осваиваю гигиену и этикет
- Я учусь правильно организовывать свою жизнь
- Я учусь правильно охранять свое здоровье.



1.2. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников.

Принцип активности и сознательности определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.

Принцип «Не навреди» - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Принцип доступности и индивидуализации: оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Принцип системного подхода - оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат - оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Принцип оздоровительной направленности - нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1.3. Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению

Здоровьесберегающая программа «Здоровей-ка», реализованная в рамках Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 66», разработана для детей от 2 до 7 лет.

Курс занятий рассчитан на 9 месяцев (с сентября по май). Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми.

Система мероприятий организуется в определённой последовательности:

- Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры, упражнения.
- Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка.
- Развитие его адаптационных возможностей.
- Проведение одного занятия на свежем воздухе.
- Витаминизация питания.
- Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

Структура программы:

Программа состоит из двух основных разделов: «Развивающего» и «Оздоровительного».

В каждом разделе обозначены тематические подразделы. В соответствии с содержанием тематических подразделов в группе организуется познавательно-оздоровительная деятельность в течение дня. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих,

укрепляющих и сохраняющих здоровье, происходит по направлениям: оздоровительное и познавательное.

Раздел программы «Развивающий» содержит для всех возрастных групп следующие подразделы:

- Я человек
- Я осваиваю гигиену и этикет
- Я учусь правильно организовывать свою жизнь
- Я учусь правильно охранять свое здоровье

Раздел программы «Оздоровительный» содержит следующие подразделы:

Ранний возраст, 1 младшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Ребристые дорожки

2 младшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки

Средняя группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки

Старшая группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)

Подготовительная группа

- Пальчиковая гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Корректирующая гимнастика
- Босохождение
- Ребристые дорожки
- Чесночная ароматерапия
- Обширное умывание (мытьё рук до локтя)

- Профилактика и коррекция сколиоза

Музыкальный руководитель

-Пальчиковая гимнастика

-Дыхательная гимнастика

Работа по каждому разделу включает занятия, детско-взрослое проектирование, игры, праздники, досуги, самостоятельную деятельность детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
<i>Обеспечение высокого качества медико- педагогической сопровождения воспитанников</i>			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психофизическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-ти разовым питанием.	Пищеблок Воспитатели Младшие воспитатели	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Ст. воспитатель Воспитатели Медсестра	сентябрь 2024г.	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Ст. воспитатель	2024-2028 г.г.	Повышение - профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Ст. воспитатель	2024-2028 г.г.	Повышение профессиональной компетентности

			педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2024-2028 г.г.	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	В течении всего периода реализации программы	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	В течении всего периода реализации программы	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	В течении всего периода реализации программы	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»

Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель Медсестра	В течении всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов с высоким уровнем компетентности в данной области
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель Педагогический коллектив	В течении всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов с высоким уровнем компетентности в данной области
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий Ст. воспитатель	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте ДОУ
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Заведующий Ст. воспитатель воспитатели групп	В течении всего периода реализации программы	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

<i>Виды занятий</i>	<i>Варианты содержания</i>	<i>Особенности организации</i>
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Аэробика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.

Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	<p>Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи. ИЗО, формированию математических представлений.</p> <p>Длительность 3-5 мин.</p>
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели — корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	<p>Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе.</p> <p>Длительность 7-10 мин.</p>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	<p>Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	<p>На прогулке во второй половине дня</p> <p>Длительность 15-20 мин.</p>
Оздоровительный бег		<p>2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.</p> <p>Длительность 3-7 мин.</p>
Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей 	<p>4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)</p>

Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений (в соответствии с рекомендациями Т.Э Токаевой).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

15 Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика,

пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение. Артикуляционная гимнастика Форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке.

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна.

16 Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить

настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект через год.



2.3. СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В РАБОТЕ ДОУ

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности проведения методики</i>	<i>Ответственный за проведение</i>	<i>Период внедрения</i>
Закаливание водное: Обширное умывание прохладной водой: мытьё рук до локтя и растирание полотенцем	Процедура проводится 1 раз после сна.	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, температура 34° через два дня понижение на 2 градуса. Учитывать медицинские отводы.	Воспитатели	В течении года
Ребристые дорожки	Проводится после дневного сна	Проводится после разогревания стоп (ребристая дорожка, массажные коврики), далее топтание на дорожке 1-2 минуты. Заканчивается процедура дыхательной гимнастикой	Воспитатели	В течении года
Закаливание воздушное: сон без маск	Дневной сон	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка. Температура воздуха в спальне не ниже 14° С.	Воспитатели	В течении года
Босохождение	Проводится после дневного сна,	Рекомендуется проводить после разогревания стоп	Воспитатели	В течении года
Физические упражнения в хорошо проветриваемом помещении при t+18°С	Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале	Занятия физкультурой, элементы ЛФК. утренняя гимнастика в зале. Перед проведением гимнастики в зале проводится сквозное проветривание. Противопоказания: медицинский отвод после болезни	Воспитатели	В течении года На время отопительного сезона
Профилактика ЛОР-заболеваний: чесночная ароматерапия	Рекомендуется после завтрака, после дневного сна.	Проводить 2-3 раза в день 10- 15 минут.	Воспитатели	В течении года

Физкультурно-оздоровительные технологии				
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели,	В течении года
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	Воспитатели	В течении года
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели	Круглогодно
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам, соляные дорожки, остеопатическая или адаптивная гимнастики, и др. по усмотрению воспитателей групп	Воспитатели	Круглогодно
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели	В течении года
Утренняя гимнастика	Перед завтраком	Проводится в хорошо проветриваемом помещении	Воспитатели Муз. руководитель	Круглогодно
Артикуляционная гимнастика	Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый день, желательно перед зеркалом.	При проведении артикуляционной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляторных движений, различным параметрам движений. Важно следить за чистотой выполнения движений (без сопутствующих движений), за плавностью движений, темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемом движений,	Воспитатели эпизодически	В течении года

		умением удерживать движение, определенное время, за переключаемостью движений, т.е. возможностью перехода от одного движения к другому, за точной координацией движений языка и туб.		
4. Спортивно-досуговые технологии				
1 Праздники	2 раза в год		Музыкальный руководитель, воспитатели групп	В течении года
Дни здоровья	2 раза в год	Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни.	Воспитатели групп	Февраль , июль
Неделя здоровья	Один раз в год	Все занятия в эту неделю должны быть «пропитаны» темой «здоровье», где в играх, беседах дети узнавали бы о своём организме много полезного и нужного	Воспитатели групп	Апрель
Участие в соревнованиях	Каждая группа старшего возраста 3 раза в год	Проводить между двумя группами одного возраста	Воспитатели групп	Ноябрь Март

2.3 Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

- Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.
- Уровень готовности выпускников к школьному обучению.
- Уровень освоения детьми Образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие».
- Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
- Заболеваемость воспитанников.
- Физическая подготовленность воспитанников.
- Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
- Уровень сформированное здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.

Формы представления результатов программы

- Ежегодный мониторинг о ходе реализации программы на Педагогическом совете ДОУ.
- Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ.
- Размещение материалов на сайте ДОУ

3. Организационный раздел

3.1. Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Токаева Т.Э. «Будь здоров дошкольник» Сфера 2018г.
2. Токаева Т.Э. «Азбука здоровья» КЦФКиЗ 2007г.
3. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 2-3 лет» Сфера 2018г.
4. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 3-4 лет» Сфера 2018 г.
5. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 4-5 лет» Сфера 2018 г.
6. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 5-6 лет» Сфера 2018 г.
7. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 6-7 лет» Сфера 2018г.
9. Мосалова Л.Л. «Я и мир» Детство-Пресс 2019 г.
10. Новикова И.М. «Формирование представлений дошкольников о ЗОЖ» Мозаика-Синтез 2009г.
11. Каренова Т.Г. «Формирование ЗОЖ у дошкольников» Учитель 2020г.
12. Ю. Ф. Змановский Программа «Воспитываем детей здоровыми» Москва издательство Медицина 1989г.
13. Алямовская. В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Изд. Детство-Пресс 2011г.
14. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой . изд. Сфера 2008г.
15. Волошина, Л.П. Играйте на здоровье . Вентана-Граф, 2015 г
16. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада. Издательство: **Сфера** (2008)
17. Крылова И.И. .Здоровьесберегающее пространство дошкольною образовательною учреждения: проектирование, тренинги, занятия Волгоград издательство учитель 2008г.

