

ПРИНЯТО:  
на педагогическом Совете  
Протокол «16» августа 2016 г. № 1

Заведующий МКДОУ д/с № 425 «Елочка»  
И.С. Гончарова  
Приказ «16» августа 2016 г. №



## Программа «Здоровый дошкольник»

Программа формирования культуры здорового  
и безопасного образа жизни

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Актуальность темы	3
1.2. Цель программы	5
1.3. Нормативно – правовое и методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности	12
1.4. Методическое сопровождение профилактической деятельности:	13
<b>II Содержательный раздел</b>	
2.1. 1.Основные принципы здоровьесберегающей деятельности	
2.1.2.Основные направления программы	16
2.1.3.Обеспечение реализации основных направлений программы	20
2.1.4.Организация рациональной двигательной активности	23
2.1.5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.	23
2.1.6. Развитие представлений о здоровом образе жизни	23
2.1.7. Задачи по становлению ценностного отношения к здоровью и жизни человека	24
2.1.8.Задачи по освоению представлений о здоровье и здоровьесберегающих правилах, основах здорового образа жизни	24
2.1.9. Задачи по формированию опыта здоровьесберегающей деятельности и основ здорового образа жизни	24
2.1.10. <i>Применение психологических и психопрофилактических средств и методов</i>	25
2.1.11. Коррекционно-педагогическая работа с детьми	25
2.1.12. Профилактическая работа	26
2.1.13. Летне-оздоровительные мероприятия	
	28
2.1.14.Система взаимодействия с педагогами	
2.1.15.Система взаимодействия с родителями	30
2.3.1. <i>Система взаимодействия с родителями</i>	31
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1.1.Перспективы развития здоровьесберегающей среды	32

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	<b>Программа «Здоровый дошкольник»</b>
<b>Основание для разработки Программы</b>	Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества с детским садом в проведении физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию привычки ЗОЖ. Общее оздоровление всех участников педагогического процесса
<b>Исполнители Программы</b>	Педагоги, старшая медсестра, дети, родители
<b>Законодательно-нормативное обеспечение программы</b>	1. Закон РФ «Об образовании» 2. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования (ФГОС ДО) 3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 4. Устав образовательного учреждения
<b>Цель Программы</b>	Создание условий для воспитания, сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.
<b>Задачи Программы</b>	1. Повышение показателей здоровья воспитанников за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах. 2. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения: а) систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции; б) раннее выявление патологии, профилактика ее у детей дошкольного возраста; в) реабилитация детей с нарушением ОДА. г) создание оздоровительного микроклимата, соответствующей

	<p>фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка;</p> <p>д) улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.</p> <p>е) снижение заболеваемости острыми респираторными инфекциями.</p> <p>3. Разработать и включить в систему учебно-методического комплекса мероприятия по формированию у дошкольников здоровьесберегающего сознания, потребности заботиться о своем здоровье:</p> <p>а) Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.</p> <p>б) формирование валеологического мышления у всех участников педагогического процесса;</p> <p>в) приобщение детей к традициям большого спорта.</p> <p>4. Формирование компетенции родителей по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.</p> <p>а) изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения;</p> <p>б) организация консультативной помощи для родителей</p>
<p><b>Направление деятельности педагогического коллектива по организации сопровождения реализации программы:</b></p>	<p>1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий.</p> <p>2. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.</p>
<p><b>Ожидаемые конечные результаты</b></p>	<p>1. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</p> <p>2. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</p> <p>3. Снижение заболеваемости у воспитанников и сотрудников ДОУ</p>
<p><b>Финансирование проекта:</b></p>	<p>Осуществляется за счет бюджетных и внебюджетных средств.</p>

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Актуальность темы**

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны. *(Данные материалов Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях»)* По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

Культурный человек, как отмечал Й.И. Брехман, *"не должен допускать . болезни, особенно хронической, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени"*. Существует более 300 определений здоровья.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения: *здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно помнить, что здоровья как . многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям *целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.*

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

*Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова // Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.*

### **Идея программы**

По данным статистики (углубленные медицинские осмотры), количество здоровых детей Кировского района уменьшилось на 8,5 %. Большинство детей относится ко второй группе здоровья, то есть имеют некоторые функциональные и морфологические отклонения. Анализ хронической заболеваемости детей показывает, что главными недугами являются тубинфицирование - 37,7%; заболевания опорно - двигательного аппарата -14,5 % ; заболевания органов зрения - 13,3 %; заболевания нервной системы -9,9 % ; заболевания лор - органов - 6,2 %.

Сложившаяся ситуация снижения доли здоровых детей свидетельствует о том, что проблемы сохранения здоровья детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и, особенно остро, в образовательной области. Неотъемлемой частью работы педагогического коллектива ДОУ направленная на оздоровление воспитанников является используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность.

**В итоге комплекса мероприятий у ребенка и всех участников будет сформирована стойкая мотивация на поддержание здорового образа жизни.**

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**1.2.Цель программы:** *Создание условий для воспитания, сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.*

#### **Задачи:**

1. Повышение показателей здоровья воспитанников за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
2. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения:

- а) систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции;
  - б) раннее выявление патологии, профилактика ее у детей дошкольного возраста;
  - в) реабилитация детей с нарушением ОДА.
  - г) создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка;
  - д) Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.
  - е) Снижение заболеваемости острыми респираторными инфекциями.
3. Разработать и включить в систему учебно-методического комплекса мероприятия по формированию у дошкольников здоровьесберегающего сознания, потребности заботиться о своем здоровье:
- а) Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.
  - б) формирование валеологического мышления у всех участников педагогического процесса;
  - в) приобщение детей к традициям большого спорта.
4. Формирование компетенции родителей по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
- а) изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения;
  - б) организация консультативной помощи для родителей

### **1.3. Нормативно – правовое и методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности**

1. Закон «Об образовании»
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13
3. Закон о защите прав детей Новосибирской области от 12. 05. 2003 г. № 11103
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации от 24. 06.1998 г. №124
5. Устав ДООУ

#### **1.4. Методическое сопровождение профилактической деятельности:**

- организация мониторинга здоровья дошкольников ([Приказа Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»](#));
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья («Настольная книга медицинской сестры детского сада» В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткина, С.М.Чечельницкая);



- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста (СанПиН 2.4.1.2660-10);
- контроль за физическим развитием дошкольников (оценка интегральных показателей (физического и нервно-психического развития, физической подготовленности, отнесение к определенной группе здоровья, медицинской группе для занятий физкультурой) проводится в соответствии с Приказом Минздрава России и Минобразования России N 186/272 от 30.06.92 "О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях", Приказом Минздрава России от N 60 от 14.03.95
- «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов» и Методическими рекомендациями «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы» (утв. Минздравом РФ, 1993);

#### **Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности:**

- развитие физических качеств, двигательной активности (комплекс физических упражнений и подвижных игр);
- становление физической культуры дошкольников ;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;

#### **Методическое сопровождение деятельности по обеспечению социально-психологического благополучия ребенка:**

- в технологию обеспечения социально-психологического благополучия ребенка входят технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка (Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. А.Л. Венгер; «Как научить детей сотрудничать» Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. К.Фопель; «Сказкотерапия» Т.Д. Зинкевич-Евстегнеевой; «Гештальт – сэнд – терапия» Дора Калфф; психогимнастика по Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой);
- коррекция психо-речевых патологий (программа обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим и общим недоразвитием речи, рассчитанная на детей с 3 до 7 лет, авторов Т.Б. Филичевой, Г.В., Чиркиной, а также программа нового поколения: «Программа коррекционно-развивающей работы в младшей логопедической группе детского сада», автор Нищева Н.В.; «Программа коррекционной работы в логопедической группе д/с для детей с общим недоразвитием речи с 4 до 7 лет», автор Нищева Н. В. Используется технология развития



вербальных и невербальных средств познания окружающего мира у дошкольников «Речевчик» Ванюхиной Г.А.; методика Марии Монтессори; авторские разработки: массаж для пальчиков «Орешек на ладошке»; сказочная артикуляционная гимнастика; комплекс артикуляционных упражнений и пальчиковые игры в стихах).

### **Методическое сопровождение здоровьесберегающей образовательной деятельности:**

- Валеологическое образование детей (раздел программы «Развитие» под редакцией Л. А. Венгера «Развитие об окружающем мире и о себе»);
- Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни (методические наработки творческой группы педагогов ДОУ с использованием материалов программы Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста»);
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей (методические наработки творческой группы педагогов ДОУ).

## **II Содержательный раздел**

### **2.1. Основные принципы здоровьесберегающей деятельности:**

Здоровьесберегающий принцип реализуется в образовательном процессе ДОУ обобщенное и целостное представление о психологическом соматическом здоровье ребенка. Забота о последнем и забывание, о психологическом здоровье приводит к нарушению гармоничного взаимоотношения ребенка с миром.

**1. Принцип развития** отражает четкую ориентацию дошкольного образования на развитие личности. Развивать - значит сделать сильнее, дать окрепнуть, помочь созреть духовно, умственно, культурно; пережить процесс перехода от одного состояния в другое, более качественное; распрямить части чего-то свернутого, нераскрывшегося;

**2. Принцип природосообразности** образовательной деятельности был разработан еще классической педагогикой как требование соответствия педагогического влияния биологической природе ребенка (Я.А.Коменский, Ж.Ж.Руссо и др.). Образование и воспитание призвано не вредить физическому и психическому здоровью, а способствовать его укреплению (Л.Н.Толстой). Ребенок не только органическая часть природы, но и социальное существо. Поэтому должна учитываться его вторая природа - социальная. Принцип природосообразности говорит о том, что дошкольная образовательная деятельность должна соответствовать как внутренней природе, так и внешним условиям.

**3. принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками

**4. принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

**5. принцип комплексности и интегративности**— решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса всех видов деятельности

**6. принцип преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

**7. принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей:

- а) обеспечение благоприятной адаптации
- б) выполнение санитарно-гигиенического режима
- в) решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- г) проведение санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний (см. приложение №1)

### **2.1.2. Основные направления программы**

1. Работа с детьми;
2. Работа с педагогами;
3. Работа с родителями;
4. Укрепление материально-технической базы учреждения

#### **Условия реализации программы:**

*1. Рациональный здоровьесберегающий режим три составляющие здоровья - рациональный режим, закаливание и движение.*

Практически все известные к настоящему времени процессы, протекающие в организме человека, имеют определенную ритмичность, выступающую как универсальная жизненная закономерность. Именно цикличность процессов жизнедеятельности и обуславливает

необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный распорядок дня, оптимальное взаимодействие и определенную последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна.

*В настоящее время у людей обнаружено более 400 процессов, подчиненных около суточным, биоритмам, формирующимся на основе индивидуальной временной шкалы растущего организма.*

*Физиолог И.П.Павлов указывал", что основу режима составляет «динамический стереотип», т.е. регулярно повторяющаяся деятельность. Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды.*

При составлении и организации режима необходимо учитывать повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

- время приема пищи;
- укладывание на дневной и ночной сон;
- общую длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в

помещениях при выполнении физических упражнений.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

При организации оздоровительного режима следует учитывать сезонные особенности. Поэтому в детском саду имеется два сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому.

Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

Особое внимание следует уделить организации двигательного режима, так как движения способствуют развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма.

От двигательной активности во многом зависят состояние здоровья ребенка, развитие физических качеств, умственная работоспособность, а также настроение. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Гибкий, динамичный режим предусматривает

разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей и состояния их здоровья; фронтальную, подгрупповую и индивидуальную работу с детьми; студийную и секционную работу по интересам дошкольников.

Правильный режим - это функциональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня. Такой режим дает педагогам возможность раскрыть индивидуальные способности и творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы. Режим в ДООУ должен быть учитывать все нестандартные ситуации: погодные условия, эпидемии и карантины, желание родителей приводить и забирать детей в удобное для них время, отсутствие достаточного количества персонала.

## *2. Режим при неблагоприятных погодных условиях*

- организация прогулки в помещении (физкультурный и музыкальный залы хорошо проветриваются, в определенные для каждой группы часы дети, соответственно одетые, приходят в них поиграть, а в это время в групповой комнате проводится сквозное проветривание);

- смена помещений (можно пойти в гости в соседнюю группу или поменяться на время группами);

- свободное перемещение детей по учреждению (на определенное время дети покидают групповую комнату и отправляются туда, где им больше нравится; взрослые должны быть готовы к таким перемещениям и обеспечить им максимальную безопасность);

- должна быть наготове развлекательная программа (желательно одновременно проводить 2-3 мероприятия, чтобы ребенок мог выбрать, куда ему пойти).

*В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости.* В режиме дня выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижаются физическая и интеллектуальная нагрузки, поскольку нельзя с уверенностью сказать, что все дети здоровы. Велика вероятность скрытого, инкубационного периода болезни. Увеличивается время пребывания детей на воздухе.

## *3. Режим свободного посещения дошкольного учреждения.* Данный вариант режима устанавливается на основании договора с родителями. В этом случае родителям может быть поставлено одно - поднимать ребенка утром одно и то же время, чтобы не нарушить жизненный ритм. Дети, привыкшие вставать в разное время, с трудом адаптируются впоследствии к школьной жизни, так как организм настраивается на новый ритм более полугода.

## *4. При недостаточности персонала.* В данном варианте продумываются все ситуации, когда по каким-либо причинам в группе временно отсутствует воспитатель или младший

воспитатель, а заменить его некем. Самым оптимальным вариантом будет подключение к работе с детьми данной группы психолога, физорга, музыкального руководителя на определенные часы. Если же отсутствует младший воспитатель, воспитатель в это время занимается уходом за детьми и хозяйственно-бытовой деятельностью.

5. *Комфортная организация режимных моментов.* Этот вариант подразумевает набор технологий организации режимных моментов: приема пищи, сборов на прогулку, укладывания спать, проведения закаливающих процедур и др. Главное при этом — умелый выбор модели общения, способствующий психологическому комфорту ребенка, не подавляющий его свободу и индивидуальность.

6. *Каникулы.* Это организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные психоэмоциональные срывы.

### **2.1.3. Обеспечение реализации основных направлений программы**

#### ***Работа с детьми***

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, учителем-логопедом, учителем-дефектологом, музыкальным руководителем. Включает в себя следующие разделы:

1. Мониторинг.
2. Полноценное питание.
3. Система эффективного закаливания.
4. Организация рациональной двигательной активности.
5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.
6. Создание представлений о здоровом образе жизни.
7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.
8. Коррекционная работа.
9. Лечебно-профилактическая работа.
10. Летне-оздоровительные мероприятия.

#### ***1 раздел. Мониторинг***

Мониторинг – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование и др.), которые помогают глубоко узнать ребенка, определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности. Врачи детской поликлиники и

медицинская сестра детского сада, изучая анамнез развития ребенка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями.

Воспитатели групп проводят мониторинг развития детей по образовательным областям и мониторинг интегративных качеств личности ребенка.

Учитель-логопед обследует звукопроизношение ребенка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь.

Учитель-дефектолог обследует уровень развития психических процессов.

Педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности поведения, эмоционально-волевой сферы.

Инструктор по физической культуре осуществляет контроль за уровнем двигательной активности, физической подготовленности.

Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Итогом мониторинга является проведение психолого-медико-педагогического консилиума, на котором обсуждаются результаты, заполняются сводные протоколы, составляются программы развития детей. Консилиум собирается 2 - 3 раза в год (в сентябре – на начало учебного года, в январе – промежуточный (для детей с ЗПР) и в мае – по итогам учебного года).

## ***2 раздел. Полноценное питание***

В организации питания следует придерживаться естественных потребностей ребенка, исключить насилие. В работе по организации питания используем рекомендации В.Леви «КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА»

### **СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"**

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и

извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

*Принципы организации питания:*

- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

### **3 раздел. Система эффективного закаливания**

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

*Основные факторы закаливания:*

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, других режимных



моментах;

-закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня.
2. Правильная организация прогулки и ее длительность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегченная одежда для детей в детском саду.
5. Гимнастика после сна.
6. Мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально).
7. Комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки).

Методы оздоровления:

1. Профилактический и лечебный массаж.
2. Ходьба по песку (в летний период), коврику (в межсезонье).
3. Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в теплый период года).
4. Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).
5. Игры с песком (песочная терапия).
6. Игры в сухом бассейне.
7. Использование элементов психогимнастики М.И.Чистяковой.
12. Дыхательная гимнастика.
13. Игры с носиком.

Основные принципы **закаливания**:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- учет состояния здоровья;
- систематичность;
- постепенное увеличение силы раздражителя;
- положительные эмоции на процедуру.

Реализовать принцип постепенности в условиях детского сада практически невозможно, а принцип систематичности возможно только с участием родителей, поэтому мы

очень осторожно подходим к методам закаливания. В условиях ДООУ важно применять те закаливающие, методики, которые будут подходить для детей всех групп здоровья, а это щадящие . методы закаливания. Закаливание - это образ жизни, который необходим как система.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

### Современная модель двигательного режима детей дошкольного возраста

№	Виды деятельности	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе (в теплый период) и в зале (в холодный период) Длительность от 5 до 12 минут
1.2.	Двигательные паузы	Ежедневно во время перерыва между НОД Длительность 10 минут
1.3.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД. Длительность 2-3 минуты
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранные с учетом ДА детей. Длительность 25-30 минут
1.5.	Спортивные упражнения	Ежедневно на прогулке (младшие, средние группы)
1.6.	Спортивные игры	Ежедневно на прогулке (старшие, подготовительные к школе группы)
1.7.	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки в теплый период года. Длительность 3-7 минут
1.8.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки. Длительность 12-15 минут

1.9.	Прогулки-экскурсия по «экотропе» ДОУ	В теплый период года 2-3 раза в месяц
1.10.	Гигиеническая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно. Длительность 10-12 минут
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>		
2.1.	По физическому развитию	Три раза в неделю группами, подобранные с учетом индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья. Длительность 15-30 минут
<b>3. Самостоятельная деятельность</b>		
3.1.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
<b>4. Активный отдых</b>		
4.1.	Неделя здоровья	1 раз в квартал
4.2.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц совместно со сверстниками одной – двух групп. Длительность 30 минут
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	Два раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками дошкольного учреждения. Длительность 30 минут
4.4.	Игры-соревнования между возрастными группами и другими д/садами микрорайона	Четыре раза в год на воздухе или в зале. Длительность не более 30 минут
<b>5. Дополнительное образование</b>		
5.1.	Хореография (старшие и подготовительные группы)	1 раз в неделю. Длительность 25-30 минут
5.2.	«Школа мяча»/ «Городки» (старшая/подготовительная к школе группа)	2 раза в неделю. Длительность 30 минут.
<b>6. Социальное партнерство</b>		

6.1.	Спортивные мероприятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	По плану детского сада и по инициативе родителей.
6.3.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, туристических походов

### **Формы организации физического развития:**

- Непосредственно образовательная деятельность в зале и на спортивной площадке;
- Прогулки-походы;
- Оздоровительный бег;
- Динамические паузы;
- Физкультминутки;
- Подвижные игры
- Физкультурные досуги, праздники, «дни здоровья»;
- Спортивные упражнения;
- Спортивные игры;
- Утренняя гимнастика;
- Индивидуальная работа с детьми;
- Кружок;
- Спортивные соревнования среди детских садов города.

**Непосредственно образовательная деятельность разнообразна по форме и содержанию в зависимости от задач:**

- Традиционная;
- Игровая: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
- Сюжетно-игровая;
- Тематическая;
- Тренировка;
- С использованием нестандартного оборудования;

Важным условием является интеграция движений и музыки.

### 2.1.5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

1. Организация режима дня ребенка в соответствии с требованиями СанПиН, с физиологическими особенностями детского организма.
2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи (питание четырехразовое: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник с включением блюд ужина), дневной и ночной сон ребенка (в детском саду и дома), дневные и вечерние прогулки детей на свежем воздухе. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
3. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
4. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периода сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
5. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.

### 2.1.6. Развитие представлений о здоровом образе жизни



**Основная идея:** здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

**2.1.7. Задачи по становлению ценностного отношения к здоровью и жизни человека**

Возрастная группа	Задачи
Младшая группа	Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья). Поддерживать положительное настроение ребенка на выполнение элементарных гигиенических процессов, радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов.
Средняя группа	Способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего поведения, развития самостоятельности. Способствовать развитию здоровьесберегающей компетентности дошкольников.
Старшая группа	Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности. Способствовать наращиванию здоровьесберегающей компетентности дошкольников.
Подготовительная к школе группа	Воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом. Поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

**2.1.8. Задачи по освоению представлений о здоровье и здоровьесберегающих правилах, основах здорового образа жизни**

Возрастная группа	Задачи
Младшая группа	Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека. Обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их. Обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования. Развивать представления о том, как позвать взрослого на помощь в опасных для здоровья и жизни ситуациях.
Средняя группа	Развивать устойчивые представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья; правилах здоровьесобранного поведения в обществе. Обогащать представления об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.
Старшая группа	Закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья; необходимости соблюдения правил здоровьесобранного поведения в обществе. Совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных самостоятельных действиях, сопровождающих эти процессы.
Подготовительная к школе группа	Продолжать обогащать и углублять целостные и системные представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его. Развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья (режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней); поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; безопасном поведении в быту, на улице, в природе, в обществе; полезных и вредных привычках; поведении заболевшего и болеющего человека; здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми



**2.1.9. Задачи по формированию опыта здоровьесберегающей деятельности и основ здорового образа жизни**

Возрастная группа	Задачи
Младшая группа	<p>Развивать умения и навыки называть свое имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи. Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом. Развивать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания; навык правильно есть без помощи взрослого. Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям. Развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого. Развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. Развивать умения в опасных сложных ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>
Средняя группа	<p>Развивать навыки элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей; умения помочь взрослому в организации процесса питания, откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно раздеваться и одеваться, стремясь помочь сверстникам и младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность. Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам, оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует. Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения. Развивать умения предупреждать, избегать опасные для здоровья ситуации; в случае их возникновения обращаться за помощью ко взрослому, привлекая его внимание; выполнять инструкции взрослого в опасных для здоровья</p>

	обстоятельствах
Старшая группа	<p>Закреплять навыки называть свое имя и имена сверстников, элементарно описывать свое самочувствие; развивать умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания. Развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого. Развивать умения выполнять бодрящую дыхательную гимнастику при участии взрослого. Закреплять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья. Активизировать детей в умении самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения. Закреплять умения предупреждать, избегать опасные для здоровья ситуации; обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения, привлекая его внимание; выполнять инструкции взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.</p>
Подготовительная к школе группа	<p>Развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.). Продолжать развивать умения определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган. Продолжать закреплять умения культуры приема пищи. Развивать умения самостоятельно выполнять бодрящую гимнастику после сна, дыхательную гимнастику. Развивать навыки выполнения правил безопасного поведения в подвижных играх в спортивном уголке группы. Развивать умения правильно пользоваться опасными бытовыми предметами: ножницы, иголки и пр. (под присмотром взрослого); пользоваться бытовыми электроприборами (магнитофон, телевизор, компьютер, пылесос, утюг и др.) с помощью взрослого. Обучать умению обращаться за помощью ко взрослому при использовании пожароопасных предметов. Рахвивать умения одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаться и чрезмерно не утепляясь; правильно одеваться на прогулки и в походы.</p>

Развивать умения различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу, проявлять осторожность при общении с незнакомыми животными. Развивать умения соблюдать Правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки. Развивать умения правильно вести себя на воде, на солнце. Развивать умения самостоятельно организовывать совместную деятельность с детьми в детском саду и на улице, соблюдая правила безопасного поведения. Развивать умения действовать, осуществляя выбор стратегии поведения с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

***По развитию готовности решать здоровьесберегающие задачи, задачи здорового образа жизни и безопасного поведения:***

- *В области задач разумного поведения в непредвиденных ситуациях – развитие умений: позвать на помощь, обратиться за помощью ко взрослому; объяснить какую получил травму, что поранил, ушиб, где болит; слушаться указаний взрослого, выполнять инструкции; объяснить, где живет, как зовут родителей и как с ними связаться (знает адрес и телефон); элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомыми людьми на улице;*
- *В области задач оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи – развитие умений: наблюдать за своим поведением и поведением других людей; сочувствовать, сопереживать, поддержать, готовность пожалеть, успокоить; принимать помощь и сочувствие; объяснять ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий); оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться ко взрослому за помощью); разрешить конфликты между детьми, стремиться не провоцировать их самому; привлечь внимание взрослого к сложной ситуации.*

### **Интеграционные формы и методы в работе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста:**

- Инсценировки реальных и сказочных ситуаций с помощью игрушек;
- Чтение потешек, заигрышей, закличек, попевок, стихов;
- Показ иллюстраций по теме;
- Встречи с куклой марионеткой, игрушкой-забавой;

- Разыгрывание с помощью фланелеграфа сказок, игр-экспериментов;
- Организация сюжетно-ролевых игр с помощью потешек, стихов;
- Показ сюжетных иллюстраций по сказкам;
- Организация игр-путешествий предметного характера;
- Подражание сказочным персонажам;
- Тематические беседы;
- Использование серии сюжетных картинок по здоровому образу жизни;
- Показ ряда последовательных действий с предметами с дальнейшим выполнением их детьми;
- Самостоятельные игры с предметами;
- Организация моментов радости, связанных с культурно-гигиеническими навыками;
- Работа с альбомом сюжетных фотографий (фото детей группы)

#### **Интеграционные формы и методы в работе с детьми старшего дошкольного возраста:**

- Проектирование и создание детьми собственных тематических книжек;
- Рисование иллюстраций к прочитанному;
- Организация тематических выставок и коллекций;
- Разработка правил здоровьесберегающего поведения;
- Составление и решение загадок и кроссвордов;
- Драматизация;
- Развлечения и викторины в рамках проекта «Осторожности»
- Решение ситуационных задач и проблемных ситуаций;

#### **2.1.10. Применение психологических и психопрофилактических средств и методов**

**Оздоровительная направленность образовательного процесса:** обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психогигиена); формирование основ здоровьесберегающего сознания у ребенка

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка. Задача психогигиены — своевременное предупреждение нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования нервной системы.

В настоящее время комплекс психологических средств и методов приобретает все большую актуальность, т.к. у многих физиологическое напряжение (стресс) переходит в патологическое состояние дистресса, характеризующееся повышенной раздражительностью и

утомляемостью, нарушением сна, снижением работоспособности. Психогигиена ребенка предполагает создание условий для преобладания у него жизнерадостности и • бодрости, веры в себя, в свои силы и возможности, создание условий для полноты жизни, увлекательной деятельности.

**Педагоги должны:**

- своевременно выявлять факторы, способствующие возникновению и развитию невротических ситуаций у детей;
- применять педагогических приемы, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений;
- создавать условий для преобладания положительных эмоций;
- создать благоприятный психологический климат в ДОУ ;
- «уголок уединения»

**Психогигиена при организации режимных моментов**

<b>Возраст</b>	<b>Содержание</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
С 2 до 7 лет	1. Утренний прием а) музыкальное сопровождение б) элементы словотерапии	успокаивающая, тихая музыка; использование потешек, стихов, поговорок при приеме детей
	2. Умывание и утренняя гимнастика	использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия
	3. Физкультура и подвижные игры	подбор комплексов игрового характера, использование игрушек и атрибутов
	4. Прием пищи	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон воспитателя
	5. Сон	а) чтение стихов, сказок б) колыбельная или тихая музыка в) разрешить брать с собой игрушки г) укрывание и поглаживание детей с проговариванием ласковых слов

		д) сон в хорошо проветриваемом помещении е) постепенное пробуждение с учетом индивидуальных особенностей детей
--	--	---

### 2.1.11. Коррекционно-педагогическая работа с детьми

Логопедическое коррекционное воздействие направлено на устранение общего недоразвития речи и задержки психического развития. Достижение этой цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется в тесной взаимосвязи с учителем-логопедом, педагогом-психологом, воспитателями, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем в следующих формах: мониторинг развития детей, составление индивидуальных программ развития, непосредственно образовательная деятельность с детьми во фронтальных и индивидуальных формах работы, создание единого речевого режима в детском саду, обеспечение промежуточного и итогового контроля, организация игровой и культурно-досуговой деятельности, работа с родителями.

### Система комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения



### 2.1.12. Профилактическая работа

Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей. Профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинским персоналом и педагогами.

Профилактическую работу осуществляют врач детской поликлиники, медсестра детского сада, медсестра-массажист, инструктор по физической культуре, воспитатели. В нее входят:

1. Осмотр детей педиатром детской поликлиники;
2. Лечебный и профилактический массаж по назначению педиатра;
3. Корректирующие упражнения во время проведения утренней гимнастики, гимнастики после сна, непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию;
4. Дыхательные упражнения;
5. Подвижные и физические упражнения на прогулке;
6. Спортивные упражнения и спортивные игры;
7. Элементы психогимнастики, релаксация;
8. Аксолиновая мазь в период эпидемии ОРЗ и гриппа;
9. Витаминизация 3-го блюда;
10. Лимонный напиток, напиток из шиповника в качестве 2-го завтрака;
11. Включение в рацион детей салатов из овощей, фруктов (круглогодично).

### 2.1.13. Летне-оздоровительные мероприятия

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

#### **Формы организации оздоровительной работы в летний период:**

-закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком по песку;

-туризм;

-летние спортивные упражнения и игры;

-Физкультурные досуги и праздники;

-утренняя гимнастика на свежем воздухе;

-обливание ног;

-витаминизация: соки, фрукты, салаты из овощей.



### **2.1.14. Система взаимодействия с педагогами**

**Цель:** повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности в детском саду путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям ребенка, использующего адекватные технологии развития и воспитания, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни. Создание надежной системы управления процессами здоровьесбережения.

#### **Задачи:**

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий по формированию компетентности здоровьесбережения дошкольников.
3. Осуществить выбор здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детского сада.
4. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
5. Разработать систему управления в единстве оздоровления, воспитания и обучения, позволяющую их интегрировать в образовательном процессе детского сада.
6. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка, развитие его положительного самочувствия на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
7. Обеспечить системный подход, призванный в комплексе решать медико-социальные и психолого-педагогические проблемы детей дошкольного возраста.

#### **Формы работы с педагогами:**

1. Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях детей и взрослых.
2. Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов».
3. Семинары, семинары-практикумы «Организация здорового образа жизни в детском саду»
4. Консультации: «Организация здоровьесберегающего пространства в детском саду», «Дидактические игры в формировании элементарных представлений детей о ЗОЖ», «Особенности формирования представлений о ЗОЖ»
5. Открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий
6. Взаимопосещения «ЗОЖ в содержании сюжетно-ролевых игр»

7. Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья и т.д.)
8. Профилактика "эмоционального выгорания" педагогов.
9. Повышение квалификации педагогических и медицинских работников.

### **2.1.15. Система взаимодействия с родителями**

#### **Задачи:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем ребенка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

#### **Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка», «Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни».
2. Педагогические беседы с родителями.
3. Дни открытых дверей (экскурсии по детскому саду, показ открытых мероприятий).
4. Совместные мероприятия для детей и родителей.
5. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (медсестры, учителя-логопеда, учителя-дефектолога, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.)
6. Работа родительского клуба «Вырастай-ка»
7. Анкетирование родителей по вопросам здоровья.
8. Беседы с родителями.
9. Оформление наглядной информации: стенды, ширмы, буклеты.

### III. Организационный раздел

#### 3.1.1. Перспективы развития здоровьесберегающей среды:

- Обновить спортивный инвентарь в музыкально-спортивном зале.
- Приобрести оборудование для спортивных игр.
- Обновить детскую мебель: столы, стулья (регулируемые в соответствии с ростом).
- Пополнить развивающую среду в группах по организации двигательной активности.
- Обновить и пополнить спортивную площадку оборудованием

#### Литература:

1. В. Леви "Нестандартный ребенок"
2. С.М.Мартынова «Здоровье ребенка в ваших руках» М., «Просвещение», 1991г.
3. С.М.Иванов «Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте» М. «Медицина», 1975г.
4. В.П.Праздников «Закаливание детей дошкольного возраста» М., «Медицина», 1987г.
5. Э.А.Колякина, Л.В. Москалева «Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания» Ростов-на-Дону, 1991г.
6. Ю.Ф.Змановский «К здоровью без лекарств», М., «Советский спорт», 1990г.