

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Карапсельский детский сад №8»**

(МБДОУ «Карапсельский детский сад №8»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ «Карапсельский детский сад №8»
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Карапсельский детский сад №8»
приказ от 31.08.2021г. №39



Л.А.Сачкова

**Программа по здоровьесбережению
«Здоровый ребёнок»
МБДОУ «Карапсельский детский сад №8»
на 2021-2026 г.г.**

**Разработчик:
Старший воспитатель
Вовк С.А.**

**с.Карапсель
2021 г**

Содержание

| | | |
|--|---|----|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 5 |
| 1.2 | Основные принципы системы работы по здоровьесбережению | 7 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | | |
| 2.1 | Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников: | 7 |
| 2.2 | Организация двигательного режима детей | 9 |
| 2.3. | Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ | 14 |
| 2.4 | Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов: | 18 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | | |
| 3.1 | Учебно-методическое обеспечение программы | 19 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

| | |
|--|--|
| Наименование Программы | Программа здоровьесбережения МБДОУ «Карапсельский детский сад №8» |
| Разработчики Программы | Заведующий МБДОУ Сачкова Л.А., старший воспитатель Вовк С.А., инструктор по физической культуре Курбацкая А.А. |
| Исполнители Программы | Педагогический коллектив ДОУ |
| Научно-методические основы разработки Программы | При разработке Программы использовались: — Закон «Об образовании в Российской Федерации»; — федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования; — Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования; |
| Основные этапы и формы обсуждения и принятия Программы | 1 Первый этап (2021 – 2022гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга; Второй этап (2022 – 2024гг.) – основной (отработка основных компонентов программы); Третий этап (2024-2026гг.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада). |
| Цели и задачи Программы | Цель: Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада. Задачи: -Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; -Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей; - Внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий; -Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; -Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам; -Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы; -Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья; -Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений. |
| Ожидаемые результаты Программы | -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 предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; |

| | |
|--|--|
| | <p>соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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, гимнастики и пр.) <p>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, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.</p> |
| Срок действия Программы | 2021-2026 г. |
| Система организации контроля за выполнением программы | Постоянный контроль выполнения программы осуществляет администрация ДОУ |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей. Данное направление стало особенно актуальным в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования; и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания.

Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-психолого-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинских, психологических и педагогических проблем. В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Программа здоровьесбережения МБДОУ «Карапсельский детский сад №8» призвана: создать условия, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- 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.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.
- Развивать творческий тип мышления, вариативные представления о поведении человека в различных ситуациях;

- Развивать компетентностные умения, предполагающие перенос теоретических знаний на конкретные ситуации жизни человека;

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
7. 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, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Методика работы 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 здоровьесобогащающего 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;

«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.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

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).

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.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Используемые образовательные технологии в программе «Здоровый малыш»

2.1 Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся

| Мероприятия | Ответственные и исполнители | Сроки | Результат |
|---|--|-----------|--|
| Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников | | | |
| Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей | Педагогический коллектив ДОУ | Ежедневно | Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием. | Пищеблок Педагоги Помощники воспитателей | Ежедневно | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | Старший воспитатель педагог-психолог воспитатели | сентябрь 2021г.. | Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников. |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса | Старший воспитатель | 2021-2025г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения | Старший воспитатель | 2021-2023г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| Проведение спортивных праздников и развлечений | Педагогический коллектив ДОУ | 2021-2026г.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. | Старший воспитатель | В течении всего периода реализации программы | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области |
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Старший воспитатель Педагогический коллектив | В течении всего периода реализации программы | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах | Заведующий МБДОУ | В течение года | Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте |
| Оценка качества результатов деятельности | | | |
| Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста. | Заведующий Зам. зав. по ВМР, педагог-психолог, 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

| Виды занятий | Варианты содержания | Особенности организации |
|---------------------|--|--|
| Утренняя гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> Традиционная гимнастика Аэробика Ритмическая гимнастика Корректирующая гимнастика | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в группе . 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 | Три занятия в неделю в физкультурном зале или на свежем воздухе 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 | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин. |
| 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 | Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин. |
| 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) | Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча | На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин. |
| Оздоровительный бег | | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин. |

| | | |
|---|--|--|
| «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 • Развлечения. | 4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле) |
| 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. |

Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ «Карапсельский детский сад №8»

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий | | | |
|--------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультура | В помещении | 2 раза в неделю (15-20 мин) | 2 раза в неделю (20-25 мин) | 2 раза в неделю (25-30 мин) | 2 раза в неделю (30-35 мин) |
| | На улице | 1 раз в неделю (15-20 мин) | 1 раз в неделю (20-25 мин) | 1 раз в неделю (25-30 мин) | 1 раз в неделю (30-35 мин) |
| | Утренняя гимнастика | Ежедневно (5-10 мин) | Ежедневно (5-10 мин) | Ежедневно (5-10 мин) | Ежедневно (5-10 мин) |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке (15-20 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (20-25 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (25-30 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (30-35 мин) |
| | Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно (15-20 мин) | Ежедневно (15-20 мин) | Ежедневно (15-20 мин) | Ежедневно (15-20 мин) |
| | Физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 мин ежедневно | 3-5 мин ежедневно | 3-5 мин ежедневно | 3-5 мин ежедневно |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (20мин) | 1 раз в месяц (20мин) | 1 раз в месяц (30-45мин) | 1 раз в месяц (40 мин) |
| | Физкультурный праздник | - | 2 раза в год до 45 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| | День здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная активность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | Самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

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.

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.

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.

Дозированные 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. Её 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»), 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 (по структурным подразделениям)</i> | <i>Период внедрения</i> |
|---|---------------------------------------|---|--|-------------------------|
| Закаливание 1.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 ⁰ через два дня понижение на 2 градуса. Учитывать медицинскиеотводы. | 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 |

| | | | | |
|--|--|--|-----------------------------------|---|
| 2.Воздушное: -Сон без маек | Дневной сон | Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка. Температура воздуха в спальне не ниже 14° С. | Воспитатели | В течении года |
| 3.Босохождение | Проводится после дневного сна , | Рекомендуется проводить после разогревания стоп | Воспитатели | В течении года |
| 4. 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 | Инструктор по физической культуре | В течении года На время отопительного сезона |
| Профилактика ЛОР-заболеваний 1. Чесночная ароматерапия | Рекомендуется после завтрака, после дневного сна. | Проводить 2-3 раза в день 10-15 минут. | Воспитатели | В течении года |
| ЛФК 1. Профилактика и коррекция плоскостопия 2. Профилактика и коррекция нарушения осанки. 3. Профилактика и коррекция сколиоза. | Проведение по расписанию ,а также включение упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в занятия физкультурой. | Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник. | Инструктор по физической культуре | В течении года |
| 2.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, Специалисты | 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 Специалисты | 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 Специалисты | Круглогодично |
| 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 | Круглогодично |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, Инструктор по физической культуре | В течении года |
| Утренняя гимнастика | Перед завтраком | Проводится в хорошо проветриваемом помещении | Воспитатели , муз. руководитель ,Инструктор по физической культуре | Круглогодично |
| Артикуляционная гимнастика | Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый день, желательно перед зеркалом. | При проведении артикуляторной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляторных движений, различным параметрам движений. Важно следить за чистотой выполнения движений (без сопутствующих движений), за плавностью движений, | воспитатели эпизодически | В течении года |

| | | | | |
|--|----------------|---|--|----------------|
| | | темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемом движений, умением удерживать движение, определенное время, за переключаемостью движений, т.е. возможностью перехода от одного движения к другому, за точной координацией движений языка и губ. | | |
| 4. Спортивно-досуговые технологии | | | | |
| Праздники | 2 раза в год | | Инструктор по физической культуре ,специалисты | В течении года |
| Дни здоровья | 2 раза в год | Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни. | Инструктор по физической культуре | Март , 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 | Инструктор по физической культуре | Апрель |

2.4 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 основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие».
 - Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
 - Заболеваемость воспитанников.
 - Физическая подготовленность воспитанников.
 - Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
 - Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.
- Формы представления результатов программы
- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на 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 2018г.
5. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 4-5 лет» Сфера 2018г.
6. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 5-6 лет» Сфера 2018г.
7. Токаева Т.Э. «Технология физического развития 6-7 лет» Сфера 2018г.
9. Мосалова Л.Л. «Я и мир» Детство-Пресс 2019г.
10. Новикова И.М. «Формирование представлений дошкольников о ЗОЖ» Мозаика-Синтез 2009г.
11. Кареева Т.Г. «Формирование ЗОЖ у дошкольников» Учитель 2020г.
12. Ю. Ф. Змановский Программа «Воспитываем детей здоровыми» Москва издательство Медицина 1989г.
- 13.. Программа « От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Мозаика –Синтез 2019г.
14. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Изд. Детство-Пресс 2011г.
15. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой . изд. Сфера 2008г.
16. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье . Вентана-Граф, 2015 г
17. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада. Издательство: "Сфера" (2008)
18. Крылова И.И. .Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия Волгоград издательство учитель 2008г.

