

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2021 г.



Утверждено:

Заведующим МКДОУ
детский сад "Солнышко"

О.А.Шихалеева

Приказ № 265 -од

От «31» августа 2021 г.

Программа «Здоровый малыш»
по оздоровлению и формированию здорового
образа жизни у детей дошкольного возраста
срок реализации 2021-2025 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

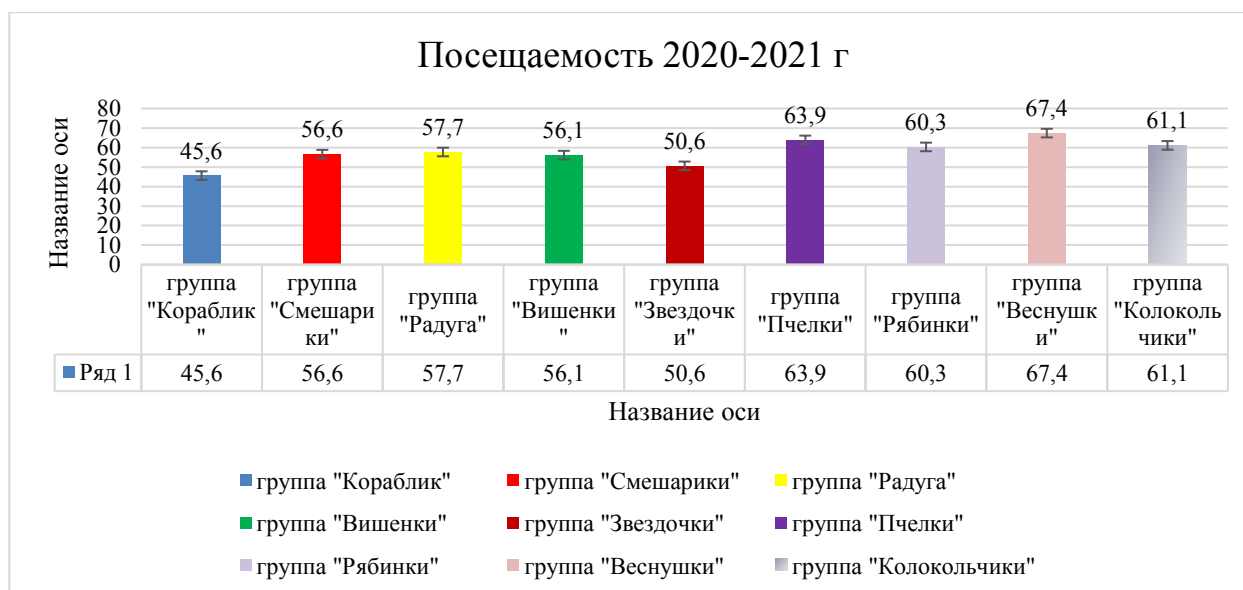
В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте очень мало здоровых детей. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Результаты мониторинга состояния здоровья детей и анализ посещаемости детьми МКДОУ детский сад «Солнышко» свидетельствуют о том, что за последнее время в ДОУ увеличилось количество часто болеющих детей.

Анализ заболеваемости посещаемости детьми детского сада.

№ п/п	Показатели	2018-2019 уч.год	2019-2020 уч.год	2020-2021 Уч.год
1.	Среднесписочный состав	208	193	171
2.	Число пропусков детей по болезни	5595	4798	5444
3.	Число пропусков на одного ребенка	26,9	24,9	31,8
4.	Средняя продолжительность одного заболевания	8	8	8,8
5.	Количество случаев заболеваний	676	566	614
6.	Количество случаев заболеваний на одного ребенка	3,2	2,9	3,5
7.	Количество часто и длительно болеющих детей	23	11	13
8.	Индекс здоровья норма 15-40%	18,0 %	21%	23%



Группа	1гр.зд		2гр.зд		3гр.зд.		5гр.зд	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Гр.раннего возраста «Кораблик»	4		7					
Младшая группа «Радуга»	9		15		1			
2 Гр.раннего Возраста «Смешарики»	11		9					
Ср.группа «Вишенки»	4		20					
Средняя комбинир.гр «Звездочки»	4		10		1		1	
Ст.комбинир.гр. «Рябинки»	1		13		2			
Ст.группа «Пчелки»	3		19					
Подгот.группа «Веснушки»	5		15		2			
Подготовит.гр.«Колокольчики»	6		15		1			
Итого	47		123		7		1	

Распределение детей по группам здоровья 2020г

Количество детей, отнесенных по состоянию здоровья для занятий физической культурой

Физ.группа	Начало уч.года (2020)	Конец уч.года (2021)
Основная	158	175
Подготовительная	4	5
Специальная	-	-

Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. В результате этого в детском саду была разработана программа «Здоровый малыш» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровый малыш» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоро-

вые нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно- профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно- воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей; формирование у воспитанников, родителей, педагогов ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу ДООУ современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повысить валеологическую культуры родителей.

Необходимыми условиями решения одной из главных задач дошкольных образовательных учреждений (групп) по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- создание в ДООУ безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

Задачи реализуются через следующие направления :

- Психолого-педагогическая работа;
- Профилактико-оздоровительная работа

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, изолятор, который оснащен медицинским оборудованием
- две медицинских сестры

- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- в каждой возрастной группе имеются центры двигательной активности, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов
- в ДОО работают специалисты узкой направленности: учителя- логопеды, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, педагог-психолог.
- оснащены кабинеты учителей – логопед для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми.

Ожидаемые результаты программы «Здоровый малыш»:

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения
2. Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
3. Отсутствие частой заболеваемости
4. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнo-половым нормативам
5. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
6. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
7. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

Этапы реализации программы «Здоровый малыш» в ДОО

2021-2022 г.

- Разработка модели предметно-развивающей среды в ДОО.
- Поиск, изучение эффективных технологий и методик оздоровления.
- Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведение консультаций, оказание консультативного пункта).

2022-2023 г.

- Улучшение материально-технической базы.
- Повышение квалификации педагогических кадров;
- Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОО, внедрение новых эффективных технологий

2023-2024 г.

- Разработка перспектив на будущее.
- Создание учебно-методического комплекта.
- Участие в РМО, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

Объекты программы:

- Воспитанники ДОО
- Педагоги ДОО
- Семьи воспитанников

Ресурсное обеспечение

Нормативно-правовое

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования», с изменениями.
3. Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.
7. Устав МКДОУ детского сада «Солнышко»;
8. Лицензия на право ведения образовательной деятельности от 21 июля 2021 г. № 1829, выданной службой по контролю и надзору в сфере образования Ханты – Мансийского автономного округа – Югры.

Программно-методическое обеспечение:

- программы
- методические разработки ООД
- конспекты занятий, развлечений, праздников
- медико-педагогическая документация

Название программы	Цель программы
Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова	Формирование основ базовой культуры личности, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет. Ю.А. Кириллова	Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ОНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.
Л.И. Пензулаева «Физическая культура дошкольников»	Реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей
	развития ребенка во все периоды дошкольного детства.
«Зеленый огонек здоровья». М.Ю.Картушина	Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.
Развивающая педагогика оздоровления В.Т. Кудрявцев, Б.Б Егоров	Формирование двигательного воображения и осмысленной моторики. Развитие выразительности движений и их эстетическое оформление.
Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Вареник Е. Н.	Профилактика и коррекция нарушений функций опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Медицинское обеспечение

- Организация полноценного питания.
- Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
- Контроль за оздоровительными процедурами.
- Организация профилактического осмотра детей.
- Оценка физического развития детей и их здоровья.
- Организация работы с родителями и воспитателями.

Кадровое обеспечение

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый малыш»
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Заместитель заведующего по ВМР:

- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом)
- контроль за реализацией программы «Здоровый малыш»

Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
 - включение в физкультурные занятия (упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений, закаливающие мероприятия)
- сниженная температура воздуха
- облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- проведение занятий по образовательной области «Здоровье»

проведение с детьми оздоровительных мероприятий (дыхательной гимнастики, релаксационных, самомассажа, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, пропаганда методов оздоровления в коллективе детей) Медицинская сестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Заведующий хозяйством:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

Материально-техническое обеспечение программы оздоровления в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- пополнить кабинет педагога-психолога необходимым оборудованием;
- пополнить спортивный инвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

- оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе,
- обновить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

Система методической работы по повышению компетентности педагогов

Методическая работа по совершенствованию мастерства воспитателей направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Работа с педагогами - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- Просветительская работа по направлениям программы «Здоровый малыш»;
- Консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- Обучение педагогов методике проведения мониторинга по физической подготовленности дошкольников.

Организационно - методические мероприятия:

- Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в ДОУ по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер – классы, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и т.д.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.
- Реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, праздников, выставок, мультимедийных презентаций, буклетов)
- информирование родителей о содержании работы ДОУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества.
- Повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирование здорового образа жизни;
- Оказание помощи педагогам в проведении современных методов мониторинга здоровья.

Реализация основных направлений программы:

Психолого-педагогическое направление

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование физической культуры и культуры здоровья воспитанников

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.

Основные задачи психолого-педагогической работы:

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта(развитие

основных движений) дошкольников, двигательных качеств и их активной двигательной деятельности.

2. Формировать у детей культуру здоровья, привычку к здоровому образу жизни.

3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Содержание психолого-педагогической работы:

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (Труд);

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений (продолжение):

- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве (Музыка);
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

По развитию физических качеств:

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах (Социализация);
- продолжать обучать элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;

поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности (Социализация). Новые подходы в организации образовательной деятельности:

- Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей;
- Решение программных образовательных задач осуществляется в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества.


Формы организации двигательной активности в ДОУ:

Виды занятий	Особенности организации
Формы физкультурно-оздоровительной деятельности	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами.
Спортивные игры (элементы игр)	Ежедневно
Динамические паузы Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно
Самомассаж	Ежедневно
Пешеходные прогулки	Ежемесячно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.
Форма непосредственной образовательной деятельности (занятия)	
По физической культуре	Три раза в неделю, проводится в первую половину дня
Формы самостоятельной деятельности детей	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе
Форма физкультурно-массовых занятий	
День здоровья	Ежеквартально
Физкультурный досуг, игры – соревнования, развлечения	Еженедельно, двумя группами, по плану ЛОК
Физкультурно-спортивный праздник	Один раз в квартал

График двигательной активности детей в зимний период

Мероприятия в режиме дня	вторая группа раннего возраста	младшая группа.	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя.				
2. Утренняя	ежедневно				

гимнастика	4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
3. Игры перед занятием (самостоятельные, м/подвижные, хороводные)	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин	10 мин
4.Музыкальные занятия (по сетке)	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
5.Физкультурные занятия (по сетке)	2 раза в неделю 10-15 мин	2 раза в неделю 15-20 мин	3 раза в неделю 20-25 мин	3 раза в неделю 25-30 мин	3 раза в неделю 30-25 мин
6. Прогулка: [REDACTED] игра, физические упражнения. [REDACTED] [REDACTED] , подгрупповая работа по развитию движений. [REDACTED] ледяной дорожке санках, лыжах труд (ст.д/в), поручения (мл. д/в	6-8 мин 5 мин 10 мин 5 мин	6-10 мин 5 мин 8 мин 15 мин 10 мин	8-12 мин 10 мин 8 мин 20 мин 15 мин	10-15 мин 10 мин 10 мин 25 мин 20 мин	10-15 мин 10 мин 10 мин 25 мин 20 мин

7. Физкультурные упражнения после сна	5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	12 мин
8. Физкультурный досуг 9. Вечер:  игры Самостоятельные игры детей со спортивными игрушками.	20 мин	20-30 мин	20-30 мин	30-35 мин	30-40 мин

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трехкомпонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- совместная деятельность в режимные моменты
- непосредственная образовательная деятельность по оздоровительной области «Социализация», «Здоровье» (1 раз в месяц в младших, средних группах, 2 раз в месяц в старших и подготовительных)

- ООД по физической культуре;
- оздоровительные процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал) такие формы работы с родителями, как:

- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)

- консультации (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОО) Новые подходы в валеологическом воспитании:

Введение непосредственной образовательной деятельности по оздоровительной области «Здоровье» (1 раз в месяц в младших, средних группах, 2 раз в месяц в старших и подготовительных)

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей, создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- использование психологических игр и упражнений;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных с родителями) и др.;

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- введения «Минутки тишины».

- Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.
- **Оздоровительно - профилактическое направление**
- Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.
- Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуемые в ДОУ			
Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной	Воспитатели
		гимнастики и других в зависимости от вида занятия	

Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст-15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели

Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия	Воспитатели
		рисованием, лепкой и др.	
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели,
Самомассаж	В зависимости отпоставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст.медсестра,
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую Профилактическо-оздоровительная работа в ДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;

ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;

2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);

соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;

во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санитарно-эпидемиологического режима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

плановые оздоровительные мероприятия (кислородный коктейль)

закаливающие мероприятия

нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж

профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно- закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.

Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

- Фрукты и фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня
- Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию
- Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые)
- Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски
- Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.

Направления взаимодействия ДОУ и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагогов в семье, а родителей – в детском саду.

- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закалывающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закалывания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое Просветительское направление
- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закалывание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Ознакомление с протоколами контрольно-срезовых занятий
- Оформление экрана здоровья
- Оформление фотостендов, видеоматериалов.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Посещение родителями открытых физкультурных занятий, Психофизическое направление
- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Консультации, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Мониторинг эффективности реализации программы

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровый малыш».

Эффективность работы

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является:

динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При снижении числа дней посещения ДООУ, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия)

Оценка интегративного качества «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Физическая культура

- Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам
- Двигательная активность соответствует возрастным нормативам
- Отсутствие частой заболеваемости
- Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления
- Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
- Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем. Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.
- Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
- Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом ит.д.).

- Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр.
- Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.
- Овладевший необходимыми умениями и навыками
- Ходьба и бег:
 - ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
 - бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
 - бегать враспынную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голени назад;
 - «челночный» бег 3 раза по 10 метров.
- Прыжки:
 - прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
 - прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
 - прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;
 - перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;
 - спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
 - прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.
- Лазание, ползание:
 - лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
 - лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;
 - ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;

- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.
- Бросание, ловля, метание:
- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;
- - перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6- 8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25x25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени – 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);
 - Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).
- Координация, равновесие:
- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее, чем на 5 метров «змейкой» между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90 градусов;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
-
- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

- Спортивные упражнения
- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
- небольших горок, удерживая равновесие приседая;
- кататься на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку «полуелочкой» и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях;
- владеть элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей).
- Вид – тестирование
- Медицинский контроль за организацией физического воспитания детей в ДОУ осуществляет медицинская сестра на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой, а также с учетом самочувствия на момент тестирования.
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с

Методы измерения	Показатели	Возраст	Время проведения	Исполнители
Антропометрия	Рост: Мальчики Девочки	3–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
	Вес: Мальчики Девочки	3–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
Выбор двигательных заданий, определяющих уровень развития физических качеств.	Уровень развития физических качеств	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Инструктор по физической культуре
Выбор двигательных заданий, определяющих сформированность необходимых навыков и умений	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, равновесие, метание, ловля мяча, спортивные упражнения.	3–7 лет	В конце образовательного периода (апрель-май). По индивидуальным показаниям – в начале образовательного периода	Инструктор по физической культуре
Анализ острой заболеваемости (ОРЗ) детей за год	Кратность заболевания	3–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (расчет показателей)

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями.

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медперсонала ДОО. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода.

Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится для детей с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком такими необходимыми двигательными умениями и навыками как ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий пометанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4–5 лет для метания мяча (диаметром 6–8 см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см). Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20–25 см. Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

Комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными навыками и умениями должен быть отражен в каждой примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

Заключение

Созданная в МКДОУ детский сад «Солнышко» система работы по основной оздоровительной программе «Здоровый малыш» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду. В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровый малыш», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые конечные результаты:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, хоккей)

План физкультурно-оздоровительной работы МКДОУ детский сад «Солнышко»

Цель: Охрана здоровья детей и формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры.

Задача для работы с педагогами:

1. Развитие профессиональных способностей педагогов в образовательном процессе по обеспечению физического и психического здоровья дошкольников путем внедрения современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи для работы с детьми:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование работы по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) через спортивные игры и упражнения; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами упражнений, подвижных, спортивных и народных (Ставропольских) игр.

Задача для работы с семьей:

1. Взаимодействие ДОУ и семьи по формированию активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка.

Прогнозируемый результат работы с семьей: Сформированность активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка. **Прогнозируемый результат работы с педагогами:** 1. Применение в практической деятельности здоровьесберегающих технологий. 2. Интеграция образовательных областей по задачам физкультурно-оздоровительной работы.

3. Профессиональный рост педагогов, развитие их творческих способностей.

Прогнозируемый результат работы с детьми:

1. Соответствие двигательной активности возрастным нормативам; отсутствие признаков сильного и выраженного утомления.
2. Свободное и вариативное использование основных движений в самостоятельной деятельности; проявление активности в выполнении физических упражнений и в соревнованиях со сверстниками.
3. Проявление элементов творчества при выполнении физических упражнений и игр.
4. Стремление проявить физические качества при выполнении движений.

Перспективный план спортивных праздников и досугов для детей

Цель: приобщение к активному образу жизни, обогащение знаний об окружающем мире, формирование физической культуры личности, через всестороннее гармоничное развитие ребенка.

Группа	Название мероприятия	Цель
Сентябрь		
Подготовительная Старшая	« Осенняя спартакиада».	формировать умение выполнять выразительно движения в соответствии с музыкой, понимать цель эстафет, закреплять выполнение ОВД быстро, ловко. Развивать образное воображение, создать условия для развития коммуникативных навыков, ловкости, быстроты.
Средняя	« Путешествие в осенний лес»	Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения.
младшая	« В гостях у Осени».	совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать условия для формирования знаний о природе; создать радостное настроение.
Октябрь		
Подготовительная Старшая	« Осенние забавы».	совершенствовать двигательные способности, повысить интерес к занятиям физкультурой, развивать образное воображение. Создать радостное, бодрое настроение. Воспитывать командные качества.
Средняя	«Веселый зоопарк»	Закреплять действия соотнесения предметов по величине; формировать навыки сотрудничества детей друг с другом; развивать творческие способности детей, умения использовать знакомые предметы в непривычных ситуациях.
младшая	«В гостях у Матрешки».	формировать умение выполнять ОВД в игровой форме; развивать координацию движений, силу; воспитывать умение играть коллективно.
Ноябрь		
Подготовительная Старшая	Русские народные подвижные игры - физкультурный досуг	Развивать эмоциональную и нравственную сферу ребенка. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность, любовь к русским народным играм.

Средняя	«Волшебный парашют»	Учить детей применять двигательный опыт в игровой деятельности. Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, скорость, внимание. Воспитывать умение действовать в коллективе согласованно
младшая	«Котята-шалунишки»	Формировать первичные навыки соблюдения режима дня, закрепить в игровой форме навык выполнения циклических упражнений.
Декабрь		
Все группы	«Здравствуй, Зимушка-зима!»	Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движений. Побуждать детей к творческому самовыражению, развивать дружеские взаимоотношения.
Январь		
Подготовительная Старшая	«Детсадовская Олимпиада»	Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты.
Средняя младшая	«Эти разные мячи»	Укреплять здоровье детей. Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча, (бег, прыжки, равновесие)
Подготовительная	«Мы с папой неразлучные друзья»	воспитывать у воспитанников патриотизм, бережное отношение к своей Родине с помощью патриотических стихов и песен, научить детей действовать сплоченно, одной командой.
Старшая	«Аты-баты мы солдаты»	Закрепить в игровой форме навыки выполнения ОВД, пропаганда здорового образа жизни среди детей и их родителей.
Средняя	«Мы солдаты»	Активизировать двигательную активность детей посредством участия в играх и эстафетах. Развивать выдержку, настойчивость, организованность. Воспитывать патриотические чувства, любовь к Родине
младшая	«Летчики»	Упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать силу, ловкость, быстроту. Воспитывать интерес к подвижной деятельности, желание быть похожими на храбрых летчиков.
Март		
Подготовительная Старшая	В стране подвижных игр	развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность, любовь к русским народным играм.
Средняя	« Домашние и лесные птицы».	совершенствовать ОВД, закрепить хождение с имитацией повадок животных, воспитывать волевые качества. Создать бодрое настроение.

младшая	«Веселые лучики».	совершенствовать спортивные навыки; обогащать знания о временах года; воспитывать любовь к природе; умение реагировать на сигнал.
Апрель		
Подготовительная Старшая	«В стране здоровья».	формировать навыки здорового образа жизни, закрепить ОВД; создать бодрое настроение, побуждать к творческому самовыражению; воспитывать дружеские взаимоотношения
Средняя младшая	«В гостях у Мойдодыра»	формировать у детей основы здорового образа жизни; закрепить привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению.
Май		
Подготовительная Старшая	«Красный, желтый, зеленый»	закреплять знания детей о правилах безопасного поведения на дороге; способствовать развитию внимания, мышления; воспитывать культуру поведения на улице, дружеские отношения друг к другу.
Средняя	«Цветики, цветочки мои!».	совершенствовать ОВД; развивать умение прокатывать мяч, бегать; воспитывать умение реагировать на сигнал; создать бодрое настроение.
младшая	«В гостях у Зайки».	совершенствовать ОВД, виды ходьбы; развивать мышление, воображение; воспитывать доброжелательное отношение к друг другу.

Тематическое планирование бесед с детьми

Месяц	Темы бесед	Возраст
Сентябрь	«ГТО - что это такое?».	старший
Октябрь	Беседа о здоровье; о пользе утренней гимнастики.	Все возраста
Ноябрь	«Наши верные друзья-витамины»	Все возраста
Декабрь	Современные Олимпийские и параолимпийские игры	Старший
Январь	«Если хочешь быть здоров – закаляйся»	Старший,
Февраль	«Правильное дыхание».	Старший
Март	«Как избежать травматизма».	Старший
Апрель	«Как мы устроены».	Все возраста
Май	«Папа, мама, я – здоровая семья».	Все возраста

Перспективный план работы с родителями

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	Раскрыть Целевые ориентиры в области «Физическое развитие» по возрастным группам. «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»«Что такое ГТО»	Родительское собрание Консультация.	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании Ознакомить с результатами мониторинга по физическому развитию дошкольников.
Октябрь	«Формирование представления о здоровом образе жизни» «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация Консультация на сайте детского сада	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной средой в ДОУ. Выявить запросы родителей по данному направлению.
Ноябрь	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация в родительский уголок	Заинтересовать родителей в проведении закаливающих процедур дома.
Декабрь	«Проведем выходной день с пользой» «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Буклет. Консультация на сайте детского сада	Познакомить родителей с традиционными и нетрадиционными средствами профилактики простудных заболеваний. Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
Январь	«Двигательный режим ребёнка»	Консультация	Пропаганда здорового образа жизни.
Февраль	Спортивный праздник посвящённый дню защитника отечества.	Открытое мероприятие. Фото выставка	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
Март	«Дыхательная гимнастика.» Русские народные традиции»	Консультация. Буклет	Познакомить родителей с методиками дыхательных гимнастик. Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации в домашних условиях. Познакомить родителей с русскими традиционными играми их организацией.

Апрель	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Консультация	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега в формировании здорового образа жизни
Май	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх» «Наши достижения»	Консультация Фотовыставка спортивных достижений.	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни. Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.

Организационно-методическая работа

Форма работы	Срок
1. Изучение методических инновационных разработок, с целью использования для оптимизации физкультурно-оздоровительной работы. 2. Работа по теме самообразованию 3. Оформление нормативной документации. 4. Участие в методической работе ДОУ и района (выступления на педагогических советах и семинарах) 5. Подготовка информации для размещения на сайте детского сада	в течении учебного года
1. Составление планов занятий, сценариев развлечений. 2. Обработка результатов диагностики. 3. Представление плана физкультурно-оздоровительной работы на год. 4. Составление необходимых информационных мероприятий для работы с родителями 5. Заполнение диагностических таблиц по развитию физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.	сентябрь

1. Планы занятий, сценарии развлечений. 2. Анализ результатов диагностики, комплектование подгрупп для занятий. 3. Самообразование.	октябрь
1. Планы занятий, сценарии развлечений. 2. Самообразование.	ноябрь
1. Планы занятий, сценарии развлечений. 2. Самообразование (изучение методической литературы по теме самообразования)	декабрь
1. Планы занятий, сценарии развлечений. 2. Самообразование (изучение методической литературы по теме самообразования) 3. Подготовка материалов для консультаций. 4. Пополнение картотеки подвижных игр.	январь
1. Планы занятий, сценарии развлечений. 2. Самообразование (изучение методической литературы по теме самообразования)	февраль
1. Планы занятий, сценарии развлечений. 2. Самообразование (изучение методической литературы по теме самообразования)	март
1. Планы занятий, сценарии развлечений. 2. Самообразование (изучение методической литературы по теме самообразования) 3. Подготовка материалов для консультаций.	апрель
1. Планы занятий, сценарии развлечений. 2. Самообразование (изучение методической литературы по теме самообразования) 3. Заполнение диагностических таблиц по развитию физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.	май

Взаимодействие с медицинским персоналом

Форма работы	Срок выполнения
Оформление списков здоровья групп	Сентябрь

Медицинский контроль за физкультурными занятиями	В течение года
Подготовка и проведение совместно с медицинским персоналом бесед о здоровом образе жизни	В течение года

Взаимодействие с педагогами

Форма работы	Срок выполнения
<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка и проведение совместно с музыкальными руководителями спортивно-музыкальных праздников и развлечений Консультации для воспитателей: • «Роль воспитателя на физкультурном занятии» • Участие в работе круглого стола, педсоветах • «Профилактика плоскостопия в разных режимных моментах» • «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста» • «Подвижные игры на участке летом» 	<p>В течение года</p> <p>Октябрь</p> <p>В течение года</p> <p>Декабрь Ян-варь Февраль</p> <p>Май</p>
Работа с социумом Форма работы	Срок проведения
<p>1.«Кросс Нации» общий забег в г.п.Мортка</p> <p>2.Организация работы со спортивным комплексом</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тренировки в ДЮСШ «Территория спорта» с детьми подготовительной группы • Участие детей подготовительной группы в Губернаторских состязаниях среди детских садов района <p>3.Организация работы со школой</p> <p>Взаимопосещение занятий физической культуры</p>	<p>Сентябрь</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>апрель сен-тябрь май</p>

Оснащение физкультурно-оздоровительной среды.

№	форма и содержание работы	сроки выполнения	примечания
1.	Подбор консультативного материала в уголки для родителей. Пополнение фонотеки, архива фото и видеоматериалов	в течение года	все возрастные группы; подбор тематики осуществлять совместно с воспитателями групп
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Разработка годового плана работы; • Корректировка перспективных и календарных планов 	август	тематическое планирование осуществлять совместно с воспитателями групп
3.	Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (массажные коврики для профилактики плоскостопия, дыхательные тренажеры и др.)	март – апрель	группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями
4.	Подготовка к летнему оздоровительному сезону: <ul style="list-style-type: none"> • корректировка календарных планов; • подготовка спортивной площадки и зон двигательной активности детей (обновить разметку на асфальте); • подготовка выносного оборудования. 	май	совместно с воспитателями
5.	Подготовка и изготовление пособий к физкультурным развлечениям	июнь - июль	совместно с воспитателями

План работы по формированию ЗОЖв МКДОУ детский сад «Солнышко»

ЦЕЛЬ: создание условий для сохранения здоровья воспитанников, формирования основ здорового образа жизни, безопасного поведения воспитанников.

ЗАДАЧИ:

- Формировать представления о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Расширяют знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать положительные качества личности детей, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Вторая группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая, подготовительная группы
Сентябрь			
1. Игра-занятие Тема: «Полезные продукты» 2. Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову».	1. Д/игра «Кому это принадлежит» 2. Сюжетно-ролевая игра «Больница» 3. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» 4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	1. Д/и «Режим дня» 2. Д/и «Что перепутал художник» 3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».
Октябрь			
1. Беседа. Тема: «Лекарственные растения» 2. К. Чуковский «Мой дождь» 3. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»	1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» 2. С/рол. игра «Магазин» 3. Чтение Ю. Туvim «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита» 4. День здоровья «Овощи и	1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» 2. Беседа: «Витаминные полезные продукты» 3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты»,	1. Д/и «Оденься правильно» 2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» 3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» 4. День здоровья «Овощи и фрукты»

	фрукты -полезные продукты»	4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»	-полезные продукты»
Ноябрь			
1. Игра-занятие Тема: «Да здравствует мыло душистое» 2. Д/и «Кто у нас красивый», "Что нужно для умывания." 3. Физкультурный досуг «Осень в лесу»	1. Беседа «Чумазный мальчик» 2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу» 3. С/рол. игра «Салон красоты» 4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая». 5. Физкультурный досуг «Осень в лесу»	1. Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», 2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны» 3. Игра- экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». 4. Физкультурный досуг «Физкульт- Ура!»	1. Разучивание стихотворения «Прививка» 2. Рассматривание альбома «Наши врачи» 3. Д/и «Продолжи определение» Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»
Декабрь			
1. Беседа Тема: «Что бы уши слышали» 2. Д/и «Угадай, кто позвал». 3. Игра «Назови, не ошибись»	1. Беседа «Наше тело» 2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». 3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки»,	1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», 2. Игра «Назови зимние виды спорта» 3. Дидактические игры «Зимние игры из забавы» 4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С. Михалков	1. Д/и «Кто что делает» 2. «Знакомство с работой сердца» 3. Рассматривание плаката. 4. Д/и «Покажи, что назову»
Январь			
1. Беседа. Тема: «Детский сад – моя семья» 2. Д/и «Что вредно, что полезно». 3. День здоровья «Нестрашны нам холода»	1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». 3. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру»	1. Беседа «Витамины люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», 2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно»	1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр» 2. Загадки детям. 3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» 4. День здоровья «Не страшно нам холода»

	4. День здоровья «Не страшны нам холода»	3. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»	
Февраль			
1. Беседа. Тема: «Это я – девочка, это я – мальчик» 2. Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадайна вкус». 3. Физкультурный досуг «Мы сильные, ловкие, дружные»	1. Беседа «Если ты потерялся на улице» 2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». 3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль» 4. С/рол. игра «Аптека» 5. Физкультурный досуг «Зимние забавы»	1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали». 2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»	1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» 2. Общение «Сколько способами можно очистить кожу» 3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»
Март			
1. Чтение стихотворения А. Барто Тема: «Я расту» 2. Физкультурный досуг «В гости к зайке»	1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» 3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» 4. Физкультурный досуг «В гости к зайке»	1. Беседа. «Чистота – залог здоровья» «Как мы были в кабинете медсестры» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» 3. Физкультурные игры «Олимпийские игры»	1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» 2. Д/и «Что сначала, что потом» 3. Разучивание колыбельных песен 4. Физкультурные игры «Олимпийские игры»
Апрель			
1. Дидактическая игра Тема: Чемя с другом поделюсь» 2. Сказка «Сахарные ногти» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	1. С/рол. игры «Аптека», «Больница» 2. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» 2. Дидактическая игра «Опасно-	1. Загадки детям о лекарственных растениях 2. Д/и «Что лишнее» 3. Общение «Если ты в лесу поранил ногу» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»

		безопасно», «Скораяпомощь», «Я знаю, что можно, что нель- зя» 3. С/рол. игра «Больница» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мывеселыми»	
Май			
1. Игра-занятиеТема: «Чтобы зубкине болели» 2. Дидактическаяигра «Поварёнок»3. Физкультурныйдосуг «Огонь- друг или враг»	1.Беседа «Опасные предметы вокруг нас» 2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игры «Семья», «Больница» 4. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»	1. Беседа «Солнце,воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильнымии здоро- выми» 2.Дидактическая игра: «Утро начинается», «Чтота- кое хорошо, чтотакое пло- хо» 3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»;	1. Игра – эстафета «Полезные продукты» 2. Д/и с мячом «Видыспорта» 3. Д/и «Что вредно, чтополезно» 4. Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики»

